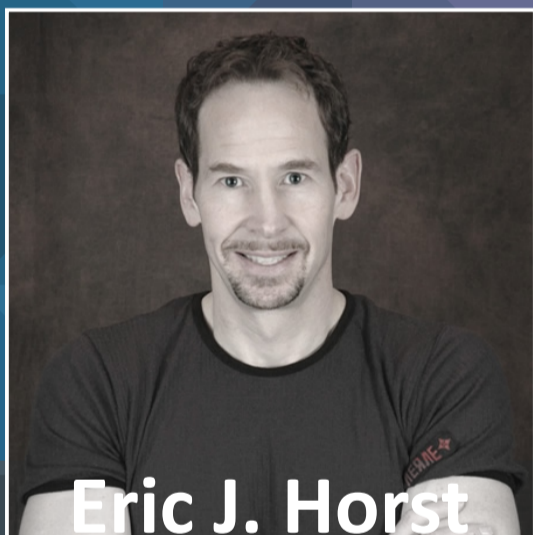




Robbie Phillips



Eric J. Horst

# تمرین‌ها و تکنیک‌های سنگنوردی

مجموعه مقالات تکنیک، تمرین، بدنسازی و استراتژی  
به قلم رابی فیلیپس و اریک جی. هورست



عنوان: تمرین ها و تکنیک های سنگنوردی (مجموعه مقالات پراکنده ی اینترنتی)

نویسندگان:

اریک جی. هورست (Eric J. Horst)

رابی فیلیپس (Robbie Phillips)

منابع:

[www.nicros.com](http://www.nicros.com)

[www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

[www.rockandice.com](http://www.rockandice.com)

[www.climbing.com](http://www.climbing.com)

مترجم: هامون نیکویی

تایپ، طراحی گرافیک و صفحه آرایی: مائده ناطقی

تصاویر بانوان: فرناز اسماعیل زاده

انتشار اینترنتی در پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان و پایگاه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

هرگونه چاپ، نشر و کپی برداری با ذکر منابع بلامانع است.

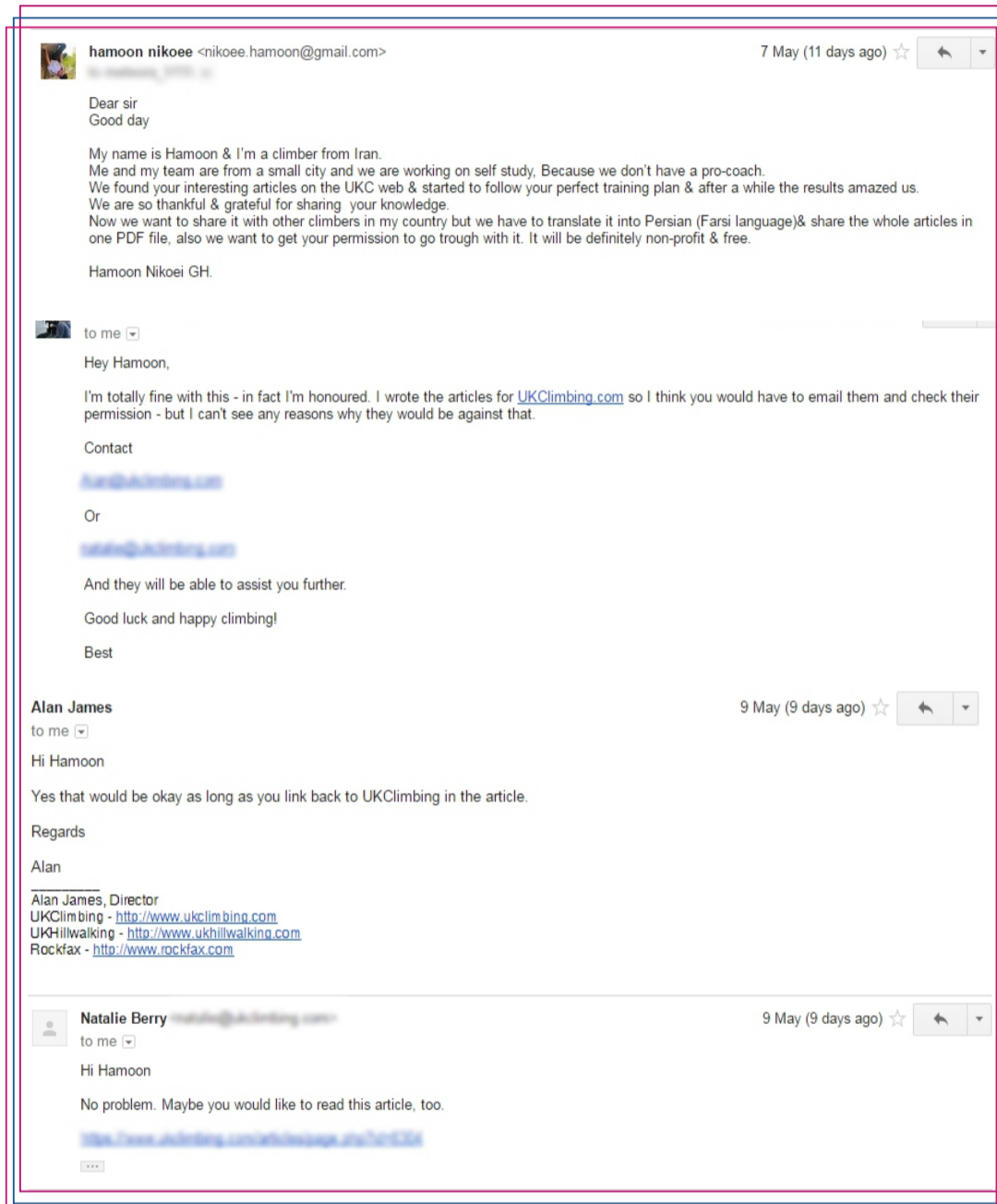


پایگاه خبری  
صعودهای ورزشی ایرانیان



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

# کپی رایت و حق انتشار مطالب



با اینکه کشور ما شامل قانون کپی رایت نمی شود و به وفور شاهد پامال شدن حقوق مادی و معنوی تولید کنندگان می باشیم و همچنین ترجمه ی یکسری مقاله ی اینترنتی و ارائه ی رایگان آنها قانوناً نیاز به کسب اجازه ندارد، اما اخلاقاً و از لحاظ بعد انسانی شایسته نبود که این مطالب بدون اطلاع نویسنده و منتشر کننده در جای دیگری ترجمه و نشر شود؛ لذا بر خود تکلیف دانستیم تا حداقل در حد ارسال یک ایمیل نه تنها از نویسندگان و منتشر کنندگان اصلی کسب اجازه کنیم بلکه به نمایندگی از تمام کسانی که این مجموعه در اختیارشان قرار می گیرد و از آن بهره می برند، تشکری کلامی از این بزرگواران کرده باشیم.

در ابتدای امر گمان نمی کردیم که نویسنده ی اصلی و منتشر کنندگان این مطالب استقبال و یا پاسخی درخور برای ما داشته باشند؛ اما با شگفتی و خوشحالی شاهد استقبال و تشویق و همکاری همه جانبه ی آنان بودیم. در ایمیلی که برای رابی فیلیپس ارسال کردیم، مختصراً شرح دادیم که مطالبش چه قدر مفید فایده بوده و علاقه مندیم تا ترجمه ی آنرا در اختیار سایر سنگنوردان ایرانی قرار دهیم و با پاسخ دوستانه ی او بدین شکل مواجه شدیم:

“سلام هامون، من نه تنها با این مسئله موافقم بلکه باعث افتخار من خواهد بود. من این مقالات را برای سایت UKC نوشته ام و بهتر است که

با آنها هم هماهنگ کنید هر چند که من مانعی بابت مخالفت آنها هم نمی بینم.”

در ادامه با مسئولین سایت UKC تماس گرفتیم و آنها نیز پاسخهای دوستانه ای برای ما داشتند.

پاسخ آلن جیمز از مدیران سایت:

“سلام هامون، تا زمانیکه اسم و لینک سایت UKC در ترجمه ی مطالب باشد، مشکلی وجود ندارد.”

پاسخ ناتالی بری از مدیران سایت:

“سلام هامون، هیچ مشکلی وجود ندارد، اگر علاقه مند بودید، سایر مقالات سایت ما را هم بررسی کنید.”

# فهرست مطالب

## مقدمه

صفحه ۱	پیشگفتار رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
صفحه ۲	پیشگفتار مترجم
صفحه ۴	معرفی پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان
صفحه ۵	معرفی مدیر پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان

## فصل اول: تکنیکهای بنیادین سنگنوردی

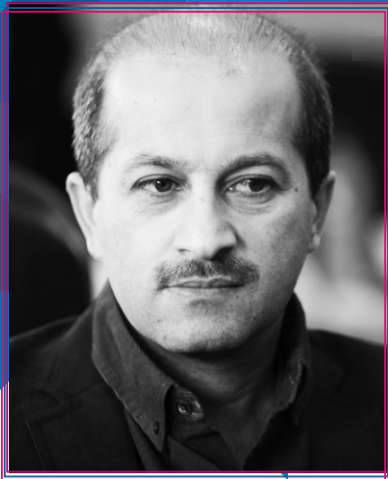
صفحه ۶	بخش اول
صفحه ۹	بخش دوم
صفحه ۱۲	بخش سوم
صفحه ۱۵	بخش چهارم - قسمت اول
صفحه ۱۸	بخش چهارم - قسمت دوم
صفحه ۲۱	بخش پنجم
صفحه ۲۴	بخش ششم
صفحه ۲۷	بخش هفتم
صفحه ۲۹	بخش هشتم

## فصل دوم: تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم

صفحه ۳۴	بخش اول
صفحه ۴۳	بخش دوم
صفحه ۵۳	بخش سوم
صفحه ۶۴	بخش چهارم
صفحه ۷۴	بخش پنجم

## فصل سوم: مقالات تکمیلی

صفحه ۸۵	هفت تمرین ساده برای بهبود و حرکت تکنیکی پاها
صفحه ۹۲	تمرینات موثر بدنسازی برای سنگنوردان
صفحه ۹۶	تکنیکهای صعود شکاف
صفحه ۱۰۱	معرفی نویسندگان



## پیشگفتار رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

چرا سنگنوردی؟!

با ورود سنگنوردی به المپیک که به طور شگفت انگیزی در کوتاه ترین مدت، یعنی تنها ۸ سال از زمان تاسیس فدراسیون جهانی این رشته جذاب رخ داد شاهد رشد آن در قاره های مختلف هستیم. سنگنوردی به واقع جزو معدود رشته هایی است که هر سه سمبل المپیک های نوین یعنی سریعتر، قویتر و بلندتر ایستادن را در ماده های خود جای داده. جذابیت این رشته که جزو معدود رشته های قهرمانی و در عین حال ماجراجویی است موجب جذب روز افزون جوانان به آن گردیده است. این رشته در کشورمان نیز سابقه ای بیش از ۳ دهه در شاخه قهرمانی دارد. از این رو است که برای بسیاری ایستادن ورزشکاران ایرانی بر سکوه های آسیایی و حتی جهانی امری امکان پذیر و شدنی قلمداد می شود.

اما شاخه های تخصصی سنگنوردی علاوه بر توان جسمانی نیازمند علم روز این ورزش می باشد. اتفاقی که بویژه در چند سال اخیر سنگنوردی داخل سالن را با جهش مواجه کرده و غفلت از آن موجب افزایش فاصله سنگنوردان ایرانی با قهرمانان سایر نقاط جهان، حتی ورزشکاران آسیایی خواهد شد! لذا علاوه بر تمرین، تمرین و تمرین، مطالعه دست آوردهای علمی این رشته توسط مربیان و حتی ورزشکاران میتواند تاحد زیادی خلا و کاستی های آنرا کاهش دهد و موجب شکوفایی روز افزون رشته دوست داشتنی سنگنوردی گردد.

در اینجا ضمن قدردانی از تمامی عزیزانی که با تولید محتوا تلاش دارند به رشد سنگنوردی کمک کنند، از سنگنورد گرامی "هامون نیکویی" بدلیل ترجمه شیوا و کاربردی "مجموعه مقالات تمرین ها و تکنیکهای سنگنوردی" و همچنین سایت وزین صعودهای ورزشی ایرانیان به مدیریت مربی گرامی "سعید حاجی بیگلو" که نقش ارزشمندی در رشد و ارتقاء این رشته دارند قدردانی می نمائیم.

با این امید که هر روز شاهد شنیدن خبر موفقیت قهرمانان صعودهای ورزشی در میادین داخلی و خارجی باشیم.

رضا زارعی

رئیس فدراسیون کوهنوردی

و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

رضا زارعی، چهره ی نام آشنای حوزه کوه و کوهنوردی کشور، امروز برای ۴ سال آینده به عنوان رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی کشورمان انتخاب شد. بیوگرافی زیر از وبلاگ او به نام «کوه قاف» برداشت شده است.

متولد: ۱۵ تیر ۱۳۴۸

عضو گروه کوهنوردی آرش از سال ۱۳۷۳ صعودها:

صعود قله راکاپوشی ۷۷۸۸ متر - ۱۳۷۶

صعود اورست تار تفاع ۷۹۰۰ متر - ۱۳۷۷

صعود قله مون بلان ۴۸۰۷ متر - ۱۳۷۸

صعود قله چوایو ۸۲۰۱ متر - ۱۳۷۹

صعود شیشاپانگما ۷۰۲۷ متر تا کمپ سوم ۷۳۰۰ متر - ۱۳۷۹

صعود قله ماکالو ۸۴۶۳ متر - ۱۳۸۰

صعود قله لوتسه ۸۵۱۶ متر - ۱۳۸۱

صعود قله خان تنگری ۷۰۱۰ متر - ۱۳۸۱

صعود قله اسپانتیک ۷۰۲۷ متر - ۱۳۸۲

صعود دیران پیک تار تفاع ۵۵۰۰ متری - ۱۳۸۳

صعود قله اسپانتیک ۷۰۲۷ متر - ۱۳۸۳

صعود قله اورست ۸۸۴۸ متر - ۱۳۸۴

صعود قله آرات ۵۱۳۶ متر - ۱۳۸۵

مدارک کوهنوردی:

مربیگری درجه ۳ سنگنوردی - ۱۳۷۷

مربیگری درجه ۳ یخ و برف - ۱۳۷۷

مدرک صعودهای سرطنابی (فرانسه) - ۱۳۷۸

مدرک صعود مسیرهای دشوار (فرانسه) - ۱۳۷۸

مربیگری درجه ۲ یخ و برف - ۱۳۷۹

مربیگری درجه ۲ سنگ نوردی - ۱۳۸۰

مربیگری درجه ۱ سنگ نوردی - ۱۳۸۴

مربیگری درجه ۱ یخ و برف - ۱۳۸۵

فعالیت های تشکیلاتی:

عضو گروه کوهنوردان آرش از سال ۱۳۷۳

عضو کارگروه کوهنوردی اتحادیه جهانی کوهنوردی ۸۸ تا ۹۱

عضو سازمان GHM (صعودهای بلند کشور فرانسه) از طریق انجمن کوهنوردان

دبیر کارگروه هیمالیانوردی فدراسیون - ۷۹ تا ۸۴

مسئول کارگروه کوهنوردی فدراسیون - از سال ۸۶ تا ۹۰

مسئول کارگروه آموزش فدراسیون در سال ۹۰

# پیشگفتار مترجم



زمانه ای شده که همه چیز راحت تر شده است! اینترنت و مدیا به نحوی زندگی همه ی ما را تحت تاثیر قرار داده است، چه بخواهیم و چه نخواهیم فناوری های مدرن را به زندگی مان راه داده ایم و خوب و بدش را هم همزمان به زندگی هایمان برده ایم.

یک زمانی تهیه ی یک کتاب یا دسترسی به یک مقاله خیلی کار سختی بود، اما الان با یک جستجوی ساده می توان خیلی از نوشته های آرشیوی متعلق به چند دهه ی قبل را فراخواند. این شاید بزرگترین دستاورد همه گیر شدن مدیا و اینترنت است، البته به نظر من!

سال ۹۱ زمانی که از تهران به بابلسر آمدم میدانستم از شهری با تمام امکانات طبیعی و غیر طبیعی سنگنوردی به شهری جلگه ای و ساحلی آمده ام و حداقل از بابت طبیعی نباید خیلی انتظار زیادی داشته باشم! باز همین اینترنت مشکل مرا ساده کرد و با آقای هادی مستانی و گروه خوب مهرگان آشنا شدم. تیمی قوی شامل اعضای فنی و سختکوش که با کمترین ها سنگنوردی را در این شهر پیش می بردند. با هماهنگی با آقای مستانی سرپرست بزرگوار مجموعه افتخار عضویت در این مجموعه را پیدا کردم. تمرین شروع شد! یک سالن با دو دیواره ی لید و تجربیات فنی هادی و اعضا. هادی همه کار کرد تا تیم سنگنوردی از لحاظ فنی و ایمنی در حد حضور در طبیعت باشد تیم سنگنوردی، دره نوردی و دیواره نوردی با همت او شکل گرفت و زمانی رسید که احساس کردیم وقت آن رسیده عمیق تر به سنگنوردی نگاه کنیم. احساس کردیم نیاز به برنامه های تمرینی علمی تر و متدهای به روزتری داریم. تمام منابع موجود فارسی را زیر و رو کردیم ولی چیزی مطابق با نیازمندیهای فنی و تمرینی خود نیافتیم. اینجا بود که دوباره اینترنت به کمکمان آمد و مقالات مختلفی را در سایت کلایمب، نیکروس، یو کی کلایمب، ان ایت و... پیدا کردیم و ترجمه ی مطالب شروع شد. ابتدا با چند مقاله ی پراکنده شروع کردیم، تمرینات و شناخت پا، صعود شکاف، تمرینات هوازی و... بعد سراغ اریک جی. هورست رفتیم و هشت تکنیک بنیادین را ترجمه کردیم و سعی کردیم در تمرینات باشگاه عملیاتیشان کنیم و بعد نوبت به بهترین قسمت مقالات رسید، چگونه سنگنورد بهتر شویم. مجموعه ی پنج قسمتی به قلم رابی فیلیپس که تحول خوبی از لحاظ بدنی و درک تکنیکی در تیم ما ایجاد کرد. به پیشنهاد هادی سعی کردیم مطالبی که به ما کمک کرده بود را در اختیار دیگران هم قرار دهیم. ابتدا در شبکه های اجتماعی و بعد در وبلاگ خودم مطالب منتشر شد و در این بین سایت کوهنامه به کمکمان آمد و مطالب را به طور اختصاصی منتشر کرد همچنان بر آن بودیم تا مطالب در یک محیط تخصصی سنگنوردی منتشر شود. جایی که پاتوق اینترنتی تمامی طیف های سنگنوردی باشد جایی که فارغ از اسم گروه و شهر و تیم و طبقه بندی های مرسوم که کار را سخت میکند بدون مرزبندی های رایج هدفش کمک به همه باشد. با سایت ایران-کلایمبینگ و پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان هماهنگی های لازم به عمل آمد و در حقیقت این آقای سعید حاجی بگلو بود که اینبار ما را پیدا کرد و علاقه مند بود تا مطالب در این سایت که کانون بسیار خوبی برای حضور تمامی سنگنوردان است منتشر شود.

با چند مقاله ی پراکنده شروع کردیم و یک همکاری عالی شکل گرفت و همچنان فیدبک هایی که از مخاطبین می گرفتیم انگیزه و توانمان را دوچندان کرد و ایمان آوردیم که مقالات خوبی انتخاب شده و واقعا جای آنها بین منابع فارسی خالی است در حقیقت باشگاهها و سنگنوردانی که مثل خودمان دور از مرکز بودند و دسترسی به مربیان و باشگاه های طراز اول نداشتند استقبال بهتری از مطالب داشتند به خصوص مطالب رابی فیلیپس که تمرکزش روی تمرینات بدنسازی و سنگنوردی برای گروههای خاص بود.

در پایان انتشار مطالب در سایت پایگاه خبرهای ورزشی بر آن شدیم تا تمام مجموعه مقالات پراکنده را یکجا و در قالب یک کتاب اینترنتی در اختیار مخاطبان و علاقمندان قرار دهیم تا همه بتوانند این مجموعه ی مفید و با ارزش را یکجا در اختیار داشته باشند. قطعاً ارزش و مفید بودن این مجموعه در این نیست که به دست ما جمع آوری شده بلکه به این دلیل است که توسط بهترین و بزرگترین مربیان سنگنوردی دنیا تدوین شده اند.

در پایان جا دارد از همسر عزیزم سرکار خانم مائده ناطقی بابت تایپ، طراحی و صفحه بندی این مجموعه تشکر کنم که زحمت زیادی متحمل شدند تا این مجموعه به شکلی در خور و با صفحه بندی و تنظیمات دقیق یک کتاب در اختیار شما باشد و اگر کسی علاقه باشد نسخه ی کاغذی مجموعه را در اختیار داشته باشد همه چیز برای پرینت شدن و کتاب شدن آماده است و کافی است فایل پی دی اف را به یک مرکز چاپ برسانید.

زحمتهای و تلاشهای هادی مستانی سرپرست خوب و زحمتکش تیممان و ورزشکار با اخلاق و دوست داشتنی بابلسری را هیچ جور نمی توان تصویر کرد، مردی که یک تنه و خستگی ناپذیر صعودهای ورزشی را در بابلسر حمایت میکند و زنده نگه میدارد.

جا دارد از آقای سعید حاجی بگلو سنگنورد و ورزشکار خوب کشورمان تشکر کنم که با راه اندازی و مدیریت سایت و مجموعه رسانه های مرتبط با پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان نقش بسیار بزرگی در بخش خبری و آموزشی این رشته به عهده دارند در حالیکه تمام هزینه های این مجموعه به شکل شخصی و از طرف ایشان تقبل میشود.

در ادامه از سرکار خانم فرناز اسماعیل زاده کمال تشکر و قدردانی را دارم که در تهیه ی تصاویر مناسب مجموعه ی ما را یاری نموده و با قبول زحمت در کنار ما

بودند. برای این قهرمان ملی کشورمان آرزوی موفقیت و پیروزی می کنیم.

و اما باید جای ویژه ای در این مقدمه باز کنم برای ابراز کمال تشکر و قدردانی خود از رئیس محترم و بزرگوار فدراسیون جناب آقای رضا زارعی که حمایت بی دریغشان از این مجموعه نماینده ی نگاه و مشی علمی ایشان در اداره ی مهمترین نهاد سنگنوردی کشور است. امیدوارم بتوانیم گامی کوچک برای خدمت به این رشته و فدراسیون برداریم.

در انتها سخنی کوتاه با شما سنگنورد عزیز و بزرگواری که از این مجموعه استفاده میکنید:

این مجموعه که در اختیار شما قرار گرفته حاصل زحمت و تلاش یک مجموعه بوده که در قالب یک تیم سعی کرده اند تا مفیدترین و به روزترین مطالب انتخاب و گلچین شوند، به خوبی و بدون اشتباه ترجمه شوند، تایپ شوند، صفحه بندی شوند و به شکلی شکیل و شایسته آنهم بدون هیچ گونه چشم داشت مالی در اختیار شما قرار بگیرد. از شما می خواهیم بخشی از این تیم باشید و آنرا در اختیار سایر علاقمندان و سنگنوردانی قرار دهید که به دنبال مطالبی از این دست هستند. از قدرت رسانه و اینترنت استفاده کنید و در گروهها، وبلاگ ها و سایر مدیاهای خود این دست آورد تیمی را در اختیار دیگران هم قرار دهید تا به سایر رشته های ورزشی ثابت کنیم سنگنوردی تیمی ترین ورزش دنیاست. و گفتن ندارد که تنها توقع و خواسته ی ما در زمان انتشار حفظ روحیه ی تیمی و احترام به قانون کپی رایت است.

با آرزوی موفقیت برای شما بزرگواران

هامون نیکویی بهار ۱۳۹۶

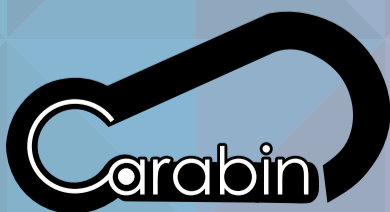
هامون نیکویی

متولد ۱۳۶۴

فارغ التحصیل رشته دریانوردی و افسر عرشه ی ناوگان تجاری  
علاقه مند به کوهپیمایی، سنگنوردی، دره نوردی و اسلک لاین  
نزدیک به دو دهه است که عضو خانواده ی بزرگ کوهنوردی و بیش از  
۵ سال است که میهمان خانواده ی سنگنوردی شده ام، همواره خود  
را تنها کارآموزی کوچک در بین بزرگان این عرصه ها پنداشته ام و  
امیدوارم ترجمه ها و تالیفاتم بتواند بخش کوچکی از خلا نبود منابع  
تکنیکی و تمرینی به روز به زبان فارسی را پر کند.

[www.carabin.persianblog.ir](http://www.carabin.persianblog.ir)

[nikoe.hamoon@gmail.com](mailto:nikoe.hamoon@gmail.com)



پایگاه خبری  
معودهای ورزشی ایرانیان



# معرفی پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان

پایگاه خبری  
صعودهای ورزشی ایرانیان



ایده ی راه اندازی پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان در سال ۲۰۰۷ در حواشی مسابقات سنگنوردی در استان کرمان در جمع اساتید ورزشی این رشته از جمله آقایان محسن مختاریان و علی رضا بلاغی شکل گرفت و در آن زمان طرح ها و برنامه های اولیه به صورت ایده بر روی کاغذ پیاده شد و نهایتاً در سال ۲۰۰۸ پایگاه خبری صعودهای ورزشی به صورت رسمی با نام پایگاه اطلاعات سنگنوردی ایرانیان کار خود را آغاز کرد و اهداف ما در این وب سایت جمع آوری اطلاعات مسیریهای سنگنوردی طبیعت، معرفی سالنهای سنگنوردی، معرفی ورزشکاران برتر، ارتباط بین ورزشکاران، مربیان، طراحان و داوران و ارائه جدیدترین مقالات روز این ورزش بوده است.

با توجه به اینکه خلا رسانه ای رسمی و فارغ از تقسیم بندی هایی همچون تعلق به گروه یا شهر یا نهادی خاص در بین رسانه های سنگنوردی به شدت حس میشد، بر آن شدیم تا این مجموعه را به طور آزاد در اختیار جامعه ی سنگنوردی قرار دهیم تا بتوانیم محفلی باشیم برای آموزش و اطلاع رسانی و همچنین یاری صادق و همراه برای فدراسیون و سایت فدراسیون که پیشتر جنبه ی یک پورتال رسمی و سازمانی دارد و بخش زیادی از مطالبی که در سایت ما قرار می گیرد با توجه به ماهیت سازمانی سایت فدراسیون امکان انتشار در آن محیط را ندارد، به ویژه مطالب آموزشی، گزارش و تحلیل رقابتهای بین المللی و مصاحبه ها، فلذا امیدواریم مسئولین فدراسیون ما را همچون همکاران رسانه ای خود تصور کنند و انتقادات و پیشنهادات ما را همچون گفتمانی درون گروهی و بین اعضای یک خانواده نگاه کنند.

در گذر سالها و کسب تجربیات مختلف حرفه ای و رسانه ای پایگاه خبری ما نیز دستخوش تحولات زیادی شد و سعی بر آن شد تا به سمت و سویی برویم که رضایت حداکثری جامعه ی بزرگ سنگنوردی ایران همراهمان باشد و در همکاری های جدید با این پایگاه دوستانی از جمله آقایان هامون نیکویی و محمدناصر اصولی که در زمینه مقالات و تحلیل مسابقات سنگنوردی و خبرهای خارجی و مصاحبه با ورزشکاران مطرح کشور داشته اند، به مجموعه پیوستند و هم اکنون به عنوان مدیران اصلی این پایگاه مشغول به فعالیتند.

تماس با ما درباره ما همکاران پیشکسوت فروشگاه

پایگاه خبری  
صعودهای ورزشی ایرانیان

صفحه اصلی ▾ اخبار ▾ صعودهای ورزشی ▾ سنگ نوردی طبیعت ▾ یخنوردی ▾ درایتولینگ ▾ گالری ▾ ورود/عضویت

این وب سایت با هدف جمع آوری و در اختیار گذاردن آرشیوی ملی از مسیر های سنگنوردی موجود در طبیعت و اطلاعات آنها ، سالنهای سنگنوردی و نیز ورزشکاران برتر کشور (سنگنوردی ، یخ نوردی ، درایتولینگ) و نیز ارتباط بین ورزشکاران با یکدیگر و نیز تعدادی از مربیان ، داوران و طراحان نامی ایجاد شده است. شما علاقه مندان می توانید موارد مورد علاقه و یا سوالات خود را در تالار گفتگو به بحث بگذارید و یا به صورت خصوصی برای مسئولین سایت به آدرس پست الکترونیکی ارسال نمایید. ما نیز سعی خواهیم کرد جواب سوال شما را از فرد مورد نظر شما و یا صاحب نظران تهیه و به اطلاع شما برسانیم. همچنین این پایگاه محلی خواهد بود برای اطلاع رسانی فعالیت های شاخص و اخبار مرتبط با صعود های ورزشی که در استان های مختلف کشور برگزار می شود

This website aimed to provide collection and put the National Archives of climbing routes and information in the nature of their halls and climbing climbing climbing the country and also between each other and the number of coaches, referees and designers are creating a name . You can fans or favorites from your questions in the forum to discuss, or if a private site for the authorities to send e-mail address. we will try to answer your question from the person you desire and Or experts prepared to let you know. It also will be a local database for information related activities and news index climbed sports country in various provinces will be held

[www.iranclimbing.ir](http://www.iranclimbing.ir)



# معرفی سعید حاجی بگلو مدیر پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایرانیان



عضو سابق تیم ملی کوهنوردی جوانان و امید

**مقام ها :**

مقام سوم کشور سال ۸۳

مقام سوم آسیا قزاقستان ۸۴

مقام سوم آسیا نیپال ۸۷

مقام اول تیمی مسابقات سنگنوردی اتشنشانان کشور به مدت سه سال پیاپی

مقام اول مسابقات امداد و نجات آتش نشانان کشور و زدن رکورد این مسابقات با زمان یک دقیقه و بیست و شش ثانیه در آمل

**صعود های شاخص :**

قله ارات (ترکیه) سال ۸۳

قله خانتانگری (کشور قزاقستان) سال ۸۴

قله تیلی چوپیک (کشور نیپال) سال ۸۷

صعود قله سبلان از مسیر ابشار یخی به عنوان اولین خراسانی در سال ۸۲ به همراه آقای دامون علیان

صعود های متعدد به قله دماوند حدود ۲۹ بار در چهار فصل

صعود قله البرز مرکزی :خلنو . توچال . سرکچال . کلونبستک

صعود به قله منطقه علم کوه

صعود به قله خراسان رضوی :بینالود. شیرباد

صعود به قله زرد کوه

صعود قله الوند همدان

صعود دیوارها :

صعود مسیرهای قله علم کوه : لهستانی ها و ۵۲

صعود دیواره های اخلمد چناران :اشیانه . پرستو . پرواز . شماره ها . بابا خورشیدی

صعود دیواره بار نیشابور و گشایش به همراه تیم سنگنوردی نیشابور

**مدارک و گواهی نامه ها**

مدرک مربیگری درجه سه صعودهای ورزشی (مدرس فدراسیون)

مدرک مربیگری درجه سه سنگ طبیعت (مدرس فدراسیون)

مدرک مربیگری درجه سه یخ و برف (مدرس فدراسیون)

مدرک مربیگری درجه سه کوهپیمایی

دارای مدرک تک ستاره غواصی

مدرک داوری درجه سه صعودهای ورزشی (حضور متعدد در مسابقات داخلی به عنوان داور و همچنین در مسابقات آسیایی همدان به عنوان تنها داور خراسانی

دارای مدارک متعدد امداد و نجات

**کارهای اجرایی :**

مربی باشگاه سنگنوردی نیشابور

سرپرست اردوی تیم ملی صعودهای ورزشی (سنگنوردی) دو دوره (نیشابور)

سرپرست و مربی تیم سنگنوردی خراسان رضوی (اعزامی به مسابقات مختلف در سطح کشور)

مسئول کار گروه صعودهای ورزشی نیشابور به مدت یک سال

مدیرمسئول بز رگ ترین و تخصصی ترین سایت ورزشی سنگنوردی در ایران (پایگاه اطلاعات سنگنوردی ایرانیان [www.iranclimbing.com](http://www.iranclimbing.com))

**اطلاعات تماسی :**

تلفن همراه ۰۹۰۲۲۴۰۰۱۲۵

یاهو(ایدی) [saeidhajibagloo@yahoo.com](mailto:saeidhajibagloo@yahoo.com)

جی میل [info.iranclimbing@gmail.com](mailto:info.iranclimbing@gmail.com)

فیس بوک <https://www.facebook.com/hajibagloo>

Skype: saeidhajibagloo

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش اول)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش اول):

جوهره ی سنگنوردی را به راحتی و زیبایی رقصی روان بر روی دیواره ی سنگی در نظر بگیرید که شامل چهار نقطه ی تماس می شود (دو دست و دو پا)؛ مجموعه ای از حرکات دستها و پاها و گیره ها و چالش شما این است که حرکت دستها و پاها و گرفتن گیره ها و اوج گرفتن بر دیواره را به یک رقص هارمونیک و موزون بدل کنید. در به اجرا در آوردن هر مهارت بدنی خواه پرتاپ توپ بسکتبال باشد یا دویدون ساده یکسری تکنیک های بنیادین وجود دارند که شیوه ی بکارگیری بدن، مصرف انرژی و حالت بدن را بهینه می کنند. تا زمانیکه اجرای یک تکنیک مشخص، برای چشم یک شخص آموزش ندیده سخت است، یعنی او فقط از نگاه کردن به یک حرفه ای می تواند بفهمد که او در اجرای حرکات چقدر روان، خشک و یابی پرواست.

به طور کلی یادگیری حرکات بنیادین یعنی حرکات شما راحت و بهینه به نظر برسد.

در سنگنوردی دستیابی به حرکت بهینه با صرف کمترین انرژی و تحمل حداقل فشار هدف نهایی و غایی است که تعداد کمی از سنگنوردان به آن نائل می شوند. شما هم می توانید یکی از استثنائات سنگنوردی شوید اگر که در یادگیری و اجرای حرکات بنیادین به مهارت لازم دست پیدا کنید. لطفاً به خاطر داشته باشید تبدیل شدن به یک سنگنورد حرفه ای و آموزش دیده مستلزم اتخاذ تصمیمی جدی است که شامل پا گذاشتن در مسیری سخت و طولانی به همراه رعایت نظم دقیق و سختگیرانه است. بگذارید روش کار دو دسته ی متفاوت سنگنورد را در باشگاه بررسی کنیم. یک گروه بزرگی از سنگنوردان عادت کرده اند که به محض ورود به باشگاه طناب حمایت را ببندند و از ساده ترین گیره های ممکن که در توان کم و آموزش ندیده ی آنهاست صعود کنند و این را یک تمرین خوب قلمداد کنند! در نهایت عدم آموزش و تمرین درست منتهی می شود به اینکه این دسته سنگنوردانی ضعیف با تکنیک های ناقص و ناکارا خواهند شد.

اما عده ی مفید اما کم تعداد، دسته ی دوم هر حرکت و هر صعود را بر مبنای حرکات بنیادین و با فکر و برنامه انجام می دهند. این افراد به جزئیات دقت می کنند و به کسب مهارت های جدید مشغولند. نتیجه ی کار این عده به ساخته شدن و تربیت افرادی زنده و قابل ذکر تبدیل می شوند که تنها از راه تمرین و ممارست به این موفقیت رسیده اند. و حالا صحبت کافی است! و در ادامه به ۸ تکنیک بنیادین خواهیم پرداخت.

## تکنیک بنیادین شماره یک: جاگذاری دقیق پاها که بتواند وزن شما را تحمل کند



همانطور که میدانید پاهای شما از دستانتان قوی تر است. اولین نکته ی بنیادین سنگنوردی این است که یادبگیرید چگونه از پاهایتان کار بکشید و بیشتر فشار را روی پاها بگذارید. تنهای استثنای این مساله صعود در شیبهای کاملاً منفی و کلاهکهایی است که مجبور به آویخته شدن و استفاده ی بیشتر از دستها و تکنیکهای پیشرفته تر هستید که در ادامه تکنیک های بنیادین استفاده از دستها را هم خواهیم گفت. پیشرفت در مسیر استفاده از پاها مستلزم انجام تمریناتی است که یکسری از آنها در قسمتهای بعدی همین کتاب آمده است.

تمرینات پاگذاری و حرکات پا باید طوری باشد که شما و رای حرکات و موقعیت دست آنها را انجام دهید تا تمرکز بر روی پاها باشد. یکی از مشکلات در رابطه با موقعیت درست پاها این است که گیره های دست در مقابل چشمتان هستند و اما فاصله ی زیاد پاها از چشم و سر و ماسکه شدن گیره های پا توسط بدن باعث می شود ما ایده ی کمتری از وضعیت دقیق پاها داشته باشیم و این اصلاً خوب نیست. ما باید به همان خوبی گیره های دست بر گیره های پا اشراف داشته باشیم و دقیقاً بدانیم پایمان کجاست و چگونه قرار گرفته است.



مساله ی بعدی میزان آمادگی فیزیکی و کشش پهااست که معمولا در افرادی که تمرینات عمومی و کششی کمتری انجام می دهند چون پاها به خوبی از هم باز نمی شوند و زاویه های باز را پوشش نمی دهند ما در استفاده از آنها ناتوان می مانیم . بنابراین باید یادگیریم که پهایمان از نظر قدرت و انعطاف باید همزمان پیشرفت کنند تا بتوانیم بهینه از آنها استفاده کنیم. در استفاده از پاها (جدای تکنیک های پیشرفته تر) - **اصل ماجرا این است که شما میخواهید جوری بر روی گیره قرار بگیرید که بخشی از وزن بدن را روی آن منتقل کنید و همچنین اینقدر این استقرار خوب باشد که برای انجام حرکات بعدی بتوانید وزن بدن را روی پا بالا بکشید.** نیرویی که در صعود به شما وارد میشود نیروی جاذبه است که شما را به پایین می کشد و اصطکاک سطح کفش شما با سطح گیره ها نیروی مخالفی است که می تواند در برابر این نیروی کشش مقاومت کند و قطعا وارد کردن تمام وزن بدن بر روی یک پا نمی تواند تمام این مقاومت را به خوبی ایجاد کند و احتمالا پا سر خواهد خورد یا اصطلاحا از روی گیره در خواهد رفت . بهترین و تنها حالت بالانس بهینه در سنگنوردی این است که شما **سه نقطه ی اتکا** یا تماس خوب بر قرار کنید و این را به عنوان یک قانون بنیادین همیشه به یاد داشته باشید که این سه نقطه می تواند شامل دو پا و یک دست و یا دو دست و یک پا باشد و نقطه ی چهارمی که آزاد است و درگیر نیست در حقیقت آغاز حرکت بعدی شما را شکل خواهد داد. بهترین حالت استفاده از پاها همان صعودی است که شما روی نردبان انجام میدهید! با فشار یک پا پای بعدی را روی موقعیت بالاتر قرار دهید. و خیلی مهم است که این شیوه ی صعود را برای خود به یک مهارت اصلی بدل کنید. و آخرین نکته در بحث حرکت بنیادین پا دقت جاگذاری و تنظیم مرکز ثقل است. توازن، تعادل و به کارگیری نیروها در حالتی به بهترین شکل در می آیند که مرکز ثقل بدنتان دقیقا در راستای پاها قرار بگیرد و دقیقا عمود بر سطح زمینی باشد که از آن صعود می کنید. در مسیرهای شیب دار (بدون شیب منفی و عمودی) نیازمند این است که ران و باسن بیرون از دیواره بالای گیره ی پا باشند(از سطح دیواره فاصله بگیرید). در یک صعود بر روی دیواره ی عمودی و یا نزدیک به آن لازمه اش آن است که تمان بدن را تا جایی که ممکن است نسبت به پاها صاف قرار دهید و در یک راستا با پاها روی گیره بایستید. و زمانی که بر روی شیب منفی و یا کلاهدک قرار دارید تقریبا غیرممکن است که وزنتان را روی پاها مستقر کنید و نیازمند دانستن تکنیک های پایه ای دیگری است که در ادامه خواهیم گفت.

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش دوم)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش دوم):

این دومین قسمت از سری مقالات تکنیکها و اصول بنیادین است که در آن سعی می کنیم یاد بگیریم که دستها نقش ثانویه و کم تاثیرتری نسبت به پاها ایفا کنند. و شما در ادامه ی مطلب به اهمیت قانون چپ - راست یا صعود نردبانی پی خواهید برد.

## تکنیک بنیادین شماره دو : گیره ها را به آرامی بگیرید!



### گیره های دست را به آرامی و تنها برای حفظ تعادل بگیرید و بگذارید پاها نقش اصلی را ایفا کنند.

به طور طبیعی هر صعودکننده ای برای حفظ جان شیرینش و همینطور مسلط شدن ترس و اضطراب و فشار ناشی از افزایش ارتفاع به دستان خود بیشتر اتکا می کنند و بیشتر به دستانشان خود را می آویزند. این فشار مضاعفی بر دستها وارد می شود در مدت زمان کمی باعث تحلیل رفتن عضلات دست و خستگی آنها می شود که معمولاً از اصلاح دم کردگی ساعد و جلو بازو برای آن استفاده می کنیم. بی شک شما هم تجربه ی چنین دم کردگی و گرفتگی عضلانی را در ناحیه ی ساعد و بازو داشته اید! که قطعاً باعث ناراحتی و کاهش بازدهی شما است. اما جای نگرانی نیست! با کمی تمرین، تمرکز و تسلط بر تکنیک ها و اصول بنیادین مطمئن باشید که این مشکل برطرف خواهد شد. **لازمه اش این است که گیره های دست را با حداقل فشار لازم و تنها برای حفظ تعادل بگیرید؛** نه اینکه از دستها به عنوان عامل اصلی صعود استفاده کنید. باید یاد بگیرید که هماهنگی لازم را بین کشیدن دستها و فشار آوردن پاها را برقرار کنید. عادت کنید که گرفتن هر گیره با دست برایتان یک فرآیند ذهنی به همراه برنامه و از روی خواست و برنامه

ریزی شما باشد نه اینکه مثل خیلی از صعود کنندگان عجول و کم دقت تنها به هر چه که در دسترس قرار گرفت چنگ بزنید! یکی از چیزهایی که باید به ذهن بسپارید این است که همیشه انتخاب و پیدا کردن گیره ی مناسب کافی نیست بلکه باید به خوبی آن گیره را بررسی کنید که کجای گیره را و چطور بگیرید بهتر است و به انجام حرکت فعلی و آغاز حرکت بعدی شما کمک خواهد کرد. همیشه بهترین جای یک گیره بالای آن و بهترین حرکت آویختن به آن نیست! حالا که با رعایت همه ی این نکات گیره ای را انتخاب و به دست آوردید سعی کنید جوری مستقر شوید که کمترین فشار به دستها بیاید یعنی باید عادت کنید دستها تنها گیره را لمس کنند تا تعادلتان حفظ شود. این حرکت را به دفعات در طبیعت و در سالن تکرار کنید تا برای شما یک عادت شود. در ادامه تمرینات متناسب با این حرکت نیز برایتان ارائه خواهد شد.

مورد دیگری که باید در گرفتن گیره ها در نظر داشته باشید این است که شما با توجه به وضعیت و موقعیتتان باید تصمیم بگیرید که چقدر گیره را محکم بگیرید؛ همانطور که پیشتر گفته شد شما باید وزننتان را روی پاها وارد کنید و دستها را تنها نقاط تماسی تصور کنید که باعث می شود شما از دیواره جدا نشوید نه اینکه وزننتان و فشار اصلی را تحمل کنند حالا با این پیش فرض برگردید به جمله ی قبل و تصمیم بگیرید که فقط برای اینکه تماستان با دیواره برقرار بماند و از آن فاصله نگیرید چقدر نیرو لازم است و چقدر باید به دستهایتان فشار بیاورید؟! فرض کنید می خواهید از یک نردبان بالا بروید. آیا با دستانتان خود را بالا می کشید؟! یا فشار را بر روی دستانتان می گذارید؟! قطعاً خیر! شما با پاهایتان بالا می روید و دستانتان تنها تعادل شما را حفظ می کند. درست است که سنگنوردی دقیقاً شبیه به بالا رفتن از نردبان نیست اما باید این اصول اولیه و متدهای ساده را به ذهن بسپارید و استفاده کنید.

## قانون "چپ-راست" برای حرکت متوازن:



معجزه‌ی یک صعود کارآمد در هماهنگی و همراهی پاها و دستهاست که چگونه وزن را قسمت کنند و گشتاور (پیچش) لازم را در بدن ایجاد کنند. هدف قانون چپ-راست به حداکثر رساندن هماهنگی میان دستها و پاها و ایجاد نهایت تعادل و در عین حال ساده کردن حرکات سنگین است. آنهم با آموزش این قاعده که دستها و پاها به شکل ضربدری هماهنگ و همراه شوند. (دست راست با پای چپ و بالعکس) مثل همان حرکتی که در صعود از یک نردبان انجام می‌دهید. فرض کنید از یک نردبان بالا بروید ولی به جای اینکه دستها و پاها را ضربدری حرکت دهید موافق هم حرکت دهید یعنی دست راست و پای راست را با هم و دست و پای چپ را هم با هم در این حالت اگر عملاً روی نردبان انجامش دهید خواهید دید که بدن به یک سمت خواهد چرخید. البته سنگین‌رود و صعود از دیواره بسیار پیچیده تر و غیرقابل پیش بینی تر از آن است که بتوان با یک حرکت ساده مثل صعود نردبانی فرمولاریزه اش کرد و برایش دستورالعمل جامع صادر کرد. اما این

اصل ساده می‌تواند خیلی به شما کمک کند: در یک صعود ساده معمولاً می‌شود همچین هماهنگی ساده‌ای بین دست و پا ایجاد کنید به شکلی که با دست راست و پای چپ کشش و فشار لازم را برای بلند شدن ایجاد کنید و یا بالعکس. اما ممکن است در مسیریایی قرار بگیرید که به گیره‌های کوچکتری برخورد کنید یا مجبور به ادامه در عرض شش‌وید در این شرایط تکنیک‌های دیگری لازم است که در ادامه آنها را هم خواهیم گفت.

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش سوم)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)





# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش سوم):

## تکنیک بنیادین شماره سه : کاملاً "مقرون به صرفه" حرکت کنید!

**"بالاترین و برترین تکنیکها آن است که شما به واسطه ی آن کاملاً مقرون به صرفه حرکت کنید؛ عبارت مقرون به صرفه را ملکه ی ذهنتان کنید تا هر وقت دست به سنگ شدید به یاد بیاوریدش."**

عبارت مقرون به صرفه را اینطور برای خودمان تعریف کنیم: پیدا کردن روشی برای اینکه هر حرکت و در مجموع کل صعود با حداقل انرژی پیموده شود. اگر گربه داشته باشید به خوبی میتوانید مفهوم حرکات مقرون به صرفه را با مشاهده ی دقیق رفتار و حرکاتش کشف کنید.

غالباً یک گربه آرام، بی سروصدا و آگاهانه و از روی برنامه حرکت می کند. هرچند که گاهی اوقات بر مبنای شرایط پیش آمده لازم است قدرتمند، پرانرژی و یا باجست و خیز و جهش کار را پیش ببریم



اما آنها باید طوری باشد که اصل مقرون به صرفه بودن رعایت شود. حرکت گربه ای باید به یک مدل تکنیکی واستایل در صعودهایتان بدل شود: **آرام، بی صدا و به همراه حرکت دادن کامل پا** اما اگر لازم شد از کشش دستها و یا پرش برای اینکه به یک حرکت مقرون به صرفه برسید دریغ نکنید. این سه اصلی که گفته شد را به عنوان پایه ی حرکت گربه ای و کلید حرکت مقرون به صرفه در نظر بگیرید.

### پاهای خاموش (ساکت):

توانایی حرکت دادن **بی سروصدا**ی پاها نشان دهنده ی عیار بالا و غنای تکنیکی یک سنگنورد است؛ اما برعکس این جریان، حرکات پای پر سروصدا نشان دهنده ی عدم تسلط، شلختگی و کم فروغ بودن حرکات یک سنگنورد است که از مقرون به صرفه حرکت کردن اطلاعی ندارد. برای خیلی از سنگنوردان پاهای پرسر و صدایشان در روش صعودشان و تکنیکهای دیگرشان در طول سالیان سال هضم شده است و به چشمشان نیامده است و همین نقطه ی کور تمریناتشان شاید باعث شده خیلی از توانایی هایشان را به طور کامل کسب نکنند. قطعاً هدف شما یادگیری سنگنوردی با تکنیک های خوب پا است و این حاصل نمی شود مگر با تمرکز بالا و دقت کافی بر روی جاگذاری پاها، ثابت نگه داشتن پاها بر روی گیره ها و ثبات کافی پاها و همچنین اعتماد به نفس بالا در گام برداری و شروع حرکت بعدی.

### ریتم و سرعت حرکت :

سنگنوردی هم مانند هر رقص و حرکت ریتمیک دیگری باید شامل یک ریتم و هارمونی و سرعت و درعین حال ایستایی ذاتی باشد؛ مثلاً صعود نردبانی حاصل ریتمی است شامل **حرکت، گرفتن، حرکت، گرفتن** (حرکت برای پاها و گرفتن برای دستها) - و تمام اتفاقی که می افتد تکرار همین ریتم است. اما در سنگنوردی گاهی اوقات ریتم موثرتر می تواند حرکت، حرکت، گرفتن، گرفتن باشد؛ البته تا جایی که مسیر گیره ها اجازه بدهند پاها پیش برنده ی حرکتها باشند. به طور قطع ریتم های بیشماری برای صعود می توان متصور شد مهم نیست که ریتم حرکتی چیست مهم این است که متناسب با شرایط صعود بهترین باشد و ریتم حفظ شود و نقش اصلی را در آن حرکت بازی کند و حرکت برای پا طراحی شود؛ هرچند که این موضوع برای سنگنوردان مبتدی نیازمند تمرین و ممارست بیشتری است تا یاد بگیرند چگونه دستها را عامل صعود قرار ندهند و فشار اولیه و اصلی را بر دستها وارد نکنند. و مطمئن باشید صعودی که ریتمش گرفتن، گرفتن، حرکت، حرکت باشد صعود کارآمد و حرفه ای نیست. **برای هر مسیر پیش از صعود ریتم را در نظر بگیرید و در مسیر صعود حرکت و گرفتن ها را بلند تکرار کنید و ببینید چقدر به ریتم های درست و حرفه ای نزدیک هستید.**

## آهنگ حرکتی (خرامیدن):

آهنگ حرکت و یا خرامیدن یکی دیگر از فاکتورهای مهم در حرکت مقرون به صرفه است. زمانیکه صعودی ساده در مسیری تمرینی با گیره های بزرگ انجام می‌دهید با فراغ بال و با آهنگ حرکتی خوب در حقیقت بر روی دیواره می‌خرامید. اما زمانی به نقاط چالشی، بلند تر و صعب مسیر می‌رسید و نیاز به کار گذاشتن ابزار دارید علاقه ی چندانی به طمانینه و تعلل ندارید و دوست دارید هر چه سریعتر انجامش دهید. زمانیکه در محدوده ی حرکتی و سختی مسیر پایین حرکت می‌کنید دوست دارید با شتاب و سرعت صعود کنید در حقیقت می‌خواهید چالاکی خود را به رخ بکشید! در صورتی که دارید تمام تکنیکهای بنیادین و اصول سنگنوردی را قربانی چند ثانیه کمتر می‌کنید! حرکت می‌کنید بدون اینکه تاملی و تفکری پشتش باشد بدون اینکه نگاهی به گیره ها بیندازید! نه اینکه سرعتی و چالاک بودن بد باشد؛ نه خیلی هم خوب است اما به شرطی این شتاب فرآیند یادگیری و تمرکز بر روی حرکات و رعایت اصول اولیه را تحت تاثیر قرار ندهد. در حقیقت عمدتاً افرادی که اینطور صعود می‌کنند اولین نشانه های بی تجربگی، کم دقتی، ضعف آموزشی و عمق کم تکنیکی خود را به نمایش می‌گذارند. با ریتم حرکتی مناسب و آرام اگر شروع کنید این آرامش به شما فرصت و زمان می‌دهد تا هر حرکت را در ذهنتان مرور کنید حرکت بعدی را آنالیز کنید گیره ها را لمس کنید و از جای درستش بگیرید و ریتم مناسب را هم رعایت کنید و به مرور زمان شما خواهید توانست در عین اینکه آهنگ حرکتی خوبی دارید (که به شما اجازه می‌دهد همه ی موارد مذکور را مدنظر قرار دهید) - زمان کمتری هم برای حرکتهایتان نیاز دارید و زمان صعودتان خود به خود کاهش پیدا می‌کند و در کنار آن به غنای تکنیکی شما و تجربه های شما نیز افزوده خواهد شد. بنابراین خیلی عجله نکنید! سعی کنید با سرعت های متفاوت روی مسیرهای متفاوت حرکت کنید به این شکل دقت و مهارت شما در انتخاب آهنگ مناسب به شکل غریزی افزایش پیدا خواهد کرد.

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش چهارم - قسمت اول)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش چهارم):

## تکنیک بنیادین شماره چهار: بهینه سازی انرژی با قرار گرفتن در وضعیت استراحت

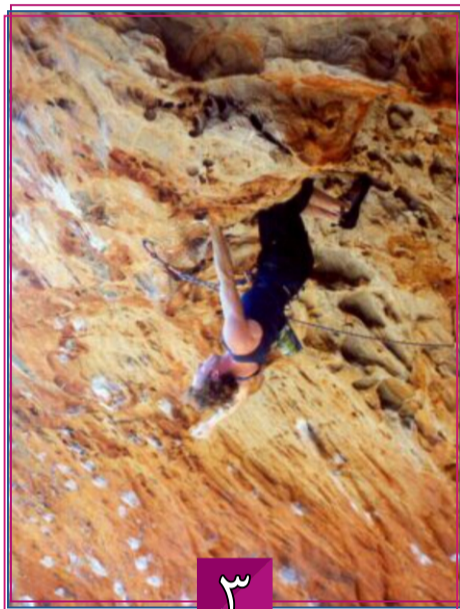


یافتن موقعیت های استراحت و تجدید قوا به اندازه ی یافتن راه عبور از کراکس (سخت ترین نقطه ی مسیر) -مهم است؛ اگر شما یک موقعیت استراحت خوب را از دست بدهید در حقیقت فرصت ریکاوری و تجدید قوایتان را از دست داده اید که نهایتاً به افت توان ذهنی و روحی برای مراحل بعدی صعود منجر خواهد شد؛ در نظر گرفتن نقاط استراحت به اندازه ی پیدا کردن گیره ها و حرکات بعدی مهم است به اندازه ای که باید در مرحله ی مسیر خوانی به آن فکر کرد و در نظر گرفت.

پروسه ی صعود با مسییر خوانی شروع می شود، زمانی که شما هنوز پاهایتان بر روی زمین است باید به همه چیزهای مربوط صعود فکر کنید حتی نقاط استراحت و شرایطی را متصور شوید که به محض رسیدن به آن نقاط بتوانید عضلات درگیر و خسته ی خود - (ساعد، جلو بازو و دوقلوهای پا) - را از فشار رهانیده و به آرامش برسانید. شرایطی که در آن بدن به نزدیکترین فرم نسبت به شرایطی که شما روی زمین ایستاده اید برسد. یعنی باسن دقیقاً با پاها در یک خط و پاها تا حد ممکن صاف و بی فشار و پاها باید بر روی گیره های باشند که بیشتر از عرض شان از هم باز شوند. اگر بر روی مسیر شیب دار قرار دارید (مسییری با شیب کمتر از ۹۰ درجه نسبت به سطح) - بنابراین به راحتی

میتوانید بدنتان را ریلکس کنید و از موقعیت استفاده کنید (در این مسیر به راحتی میتوان روی پاها صاف ایستاد) - . اما زمانی که بر روی مسیرهای صاف، شیب منفی یا کلاهکها قرار دارید شرایطی که بتوانید تمام وزن را به پاها منتقل کرد سخت و یا بعضاً غیر ممکن است. در چنین شرایطی برای اینکه وزنتان را به پاها منتقل کنید به طور حتم بخشی از این وزن بر روی دستان باقی می ماند. در این حالت باید این نکته را به یاد داشته باشید که تا حد ممکن دستها صاف و کشیده باشد چون زمانی که دستها صاف و کشیده است بخشی از فشار از عضلات ساعد برداشته شده و به استخوانها که توان بیشتری دارند منتقل می شود. اما همچنان بیشترین فشار بر روی ساعدهای شماست که مجبورند گیره را بگیرند و نگه دارند در این حالت بهترین استراتژی دست یافتن به یک وضعیت ایستا و مناسب است که بتوانید هر ۱۰ یا ۲۰ ثانیه دستان خود را تکان دهید. در این حالت می توان با تعویض دست به هر دو دست اجازه ی استراحت داد. زمانی میرسد که شما احساس میکنید ایستادن در یک موقعیت انرژی بیشتری از شما میگیرد به جای اینکه بتوانید ریکاوری کنید خسته تر میشوید بنابراین به هیچ عنوان در این نقاط توقف نکنید و با دید باز به سمت نقطه ی استراحت بعدی حرکت کنید.

تکنیک G-TOX (جی-تاکس) یکی از بهترین روشهای ریکاوری توان دستها به ویژه ساعدهاست که بزرگترین چالش عضلانی برای یک سنگنورد هستند. در تکنیک جی-تاکس که در قسمت بعدی ارائه خواهد شد به خوبی با ساده ترین روش استراحت و تجدید قوای دستها آشنا خواهید شد.



۳



۲



۱

## توضیح تصاویر

### تصویر شماره یک:

طبق توضیحات بالا فرد در مناسب ترین نقطه ی استراحت قرار دارد وزن کاملا بر روی پاها منتقل شده در شرایطی که پاها صاف و باسن با پاها در یک خط قرار دارد و دستها برای جلوگیری از فشار مضاعف بر روی ساعدها کاملا کشیده است .

### تصویر شماره دو:

فرد در شرایطی قرار دارد که فرضا نمی تواند بر روی دو پا بایستد بنابراین خود را به یک حالت ایستای مناسب رسانده و و با دست راست که کاملا کشیده شده خود را نگه داشته و تا جای ممکن وزن را روی پاها منتقل کرده تا بتواند دست چپ را رها کند و به سمت پایین بگیرد تا جریان خون در آن متعادل شود و با تکان دادن دست آنرا تجدید قوا می کند.

### تصویر شماره سه:

فرد بر روی یک کلاهک در وضعیت کاملا وارونه در حال تلاش است. با قرار دادن پاها در یک شرایط ایستا و خم کردن کردن زانوها حداکثر استفاده را از پاها برده تا دست راست را در حالت کشیده قرار دهد تا فشار اضافی را از عضلات ساعد به استخوانها منتقل کند و با رها کردن دست چپ و تکان دادنش رو به پایین آنرا ریکاوری میکند.

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش چهارم - قسمت دوم)

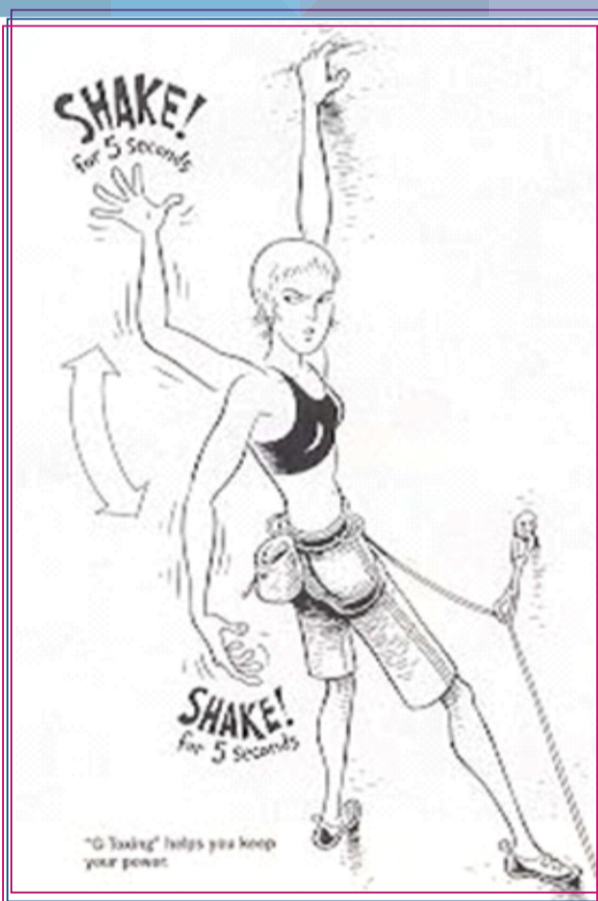
نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش چهارم - قسمت دوم):

## تکنیک بنیادین شماره چهار: استفاده از تکنیک G-TOX برای استراحت دادن و تجدید قوای فوری دستها

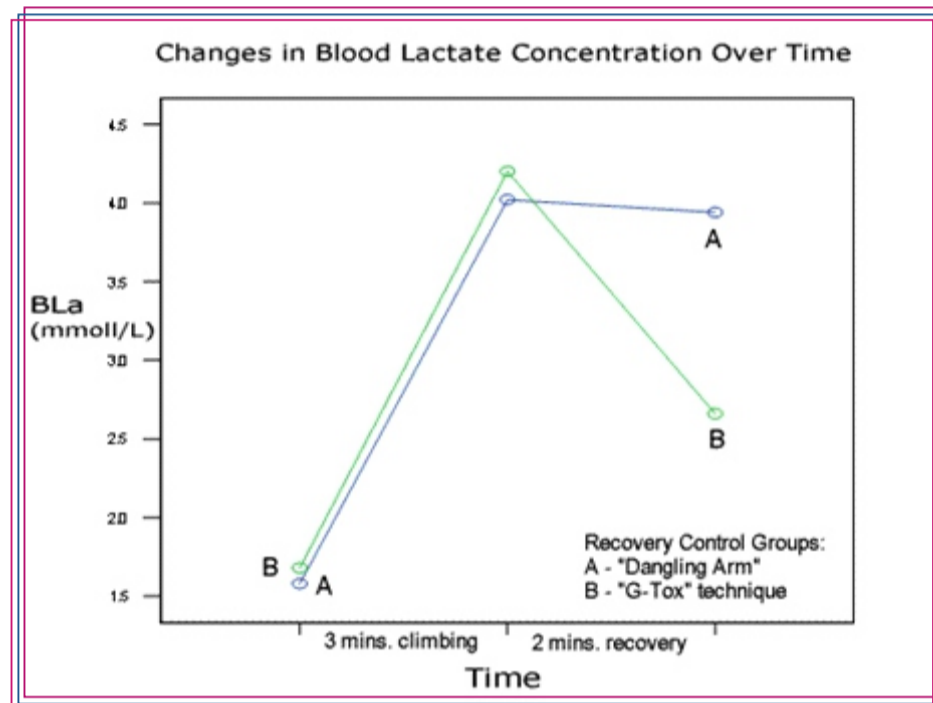


در قسمت چهارم از تکنیک های بنیادی به اسم تکنیک جی-تاکس اشاره شد که در حقیقت سریعترین راه برای ریکاوری و رفع خستگی ساعدهاست؛ پیش از اینکه تکنیک پنجم را شروع کنیم نگاه جامعی به تکنیک جی-تاکس خواهیم داشت.

خوشبختانه روشی سریع به نام جی-تاکس برای ریکاوری ساعدها وجود دارد اما متأسفانه سنگنوردان از انجام آن امتناع می کنند یا از اهمیت و روش آن آگاه نیستند. برای بیش از یک دهه است که من (اریک ج.هورست) سعی در ارتقاء و بهبود روش ریکاوری عضلات ساعد دارم؛ ساده ترین راهی که امتحان خود را پس داده (مطابق تصویر) - این روش را **G-TOX** نامیدم چون از طریق **GRAVITY** - (جاذبه) - دستان شما را از اسید لاکتیک موجود و خستگی - (deToxify) - سم زدایی می کند. یک محقق بریتانیایی به نام لوک رابرتز (Luke Roberts) - اخیراً تصمیم گرفت تا روش جی-تاکس را به صورت علمی مورد تحقیق و بررسی قرار دهد. نتایج آزمایشاتی که بر روی گروهی از سنگنوردان داوطلب انجام شد، نشان می دهد که سرعت ریکاوری در ساعد سنگنوردانی که از تکنیک جی-تاکس استفاده می کنند به طور چشمگیری بیشتر از سنگنوردانی است که از روشهای دیگر برای ریکاوری استفاده کرده اند.

## G-TOX چگونه عمل میکند؟!

خستگی و خالی شدن ساعدها در اثر تجمع و تراکم اسید لاکتیک است که خون رسانی به ساعد را مختل میکند. اسید لاکتیک در حقیقت حاصل سوخت و ساز بیهوازی های گلیکوژن (نشاسته ی حیوانی موجود در بدن انسان) - است. زمانی که تجمع این اسید لاکتیک به ۵۰ درصد حد مورد انتظار برسد تقریباً به طور کامل خونرسانی را به آن عضو یا عضله مختل می کند. تجمع اسید لاکتیک به صورت تصاعدی افزایش پیدا میکند مگر اینکه جریان خون در آن قسمت دوباره شدت بگیرد و یا اینکه فشار و خستگی از آن عضو برداشته شود. زمانی از روش سنتی - (dangling) - ریکاوری ساعد استفاده میکنیم (یعنی فقط دستها را رو به پایین بگیریم و تکان دهیم) - به طور کامل نمی توانیم خونرسانی را به تمام ساعد انجام دهیم بنابراین به نتیجه ی مطلوب نمیرسیم. چون خون سیاه (خونی که اکسیژنش مصرف شده) - باید از آن منطقه دور شود تا خون تازه بتواند جایگزین شود در روش جی-تاکس در حقیقت ما سعی میکنیم ابتدا خون کثیف را از طریق سیاهرگها سریعتر به قلب برسانیم تا خون تمیز با همان سرعت جایگزین شود. برای جایگزینی خون تازه کافی نیست که دستها را رو به پایین تکان دهیم بلکه همزمان با آن باید دستها را بالا آورده تکان دهیم تا مسیر سیاهرگ دست به سمت قلب را در یک خط از بالا به پایین قرار دهیم و به کمک جاذبه و تکان دادن دست خون سیاه را سریعتر از منطقه ی ساعد به سمت قلب هدایت کنیم. **در حقیقت تفاوت اصلی تکنیک جی-تاکس با تکنیک سنتی این است که شما به ازای ۵ ثانیه ای که دستتان را به سمت پایین میگرد ۵ ثانیه هم باید آنرا در هوا و به سمت بالا تکان دهید.**



## شرح نمودار

محور عمودی نمودار میزان تجمع اسید لاکتیک را نشان می دهد و محور افقی زمان را نشان میدهد. نمودار آبی (A) مربوط به سنگنوردی است که از روش سنتی (تنها آویختن دست رو به پایین) - برای ریکاوری ساعد استفاده کرده و نمودار سبز (B) مربوط به سنگنوردی است که از روش جی-تاکس استفاده کرده است. طبق تصویب بعد از حدود سه دقیقه صعود حجم اسید لاکتیک هر دو سنگنورد به حدود ۴ واحد افزایش پیدا کرده اما بعد از دو دقیقه ریکاوری به روش سنتی حجم اسید لاکتیک مقدار بسیار کمی کاهش پیدا کرده (حتی به ۳.۵ واحد هم نرسیده) - اما سنگنوردی که از روش جی-تاکس استفاده کرده بعد از حدود ۲ دقیقه ریکاوری حجم اسید لاکتیک را به کمتر از ۲.۵ واحد رسانده است.



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش پنجم)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش پنجم):

## تکنیک بنیادین شماره پنج: حرکت FLAG یا پرچم



حرکت "پرچم" در حقیقت یک حرکت مکمل برای حفظ تعادل است زمانی که صعود نردبانی (دست و پاهای مخالف) - مقدور نباشد. فرض کنید گیره ای که قرار است برای گرفتنش تلاش کنید کمی دور تر از آن است که با یک حرکت رو به بالای ساده به آن برسید و در عین حال موقعیت شما طوری است که نمی توانید از صعود نردبانی استفاده کنید و مجبورید دست و پاهای یک سمت بدنانتان را همزمان درگیر کنید. در این صورت بلافاصله بدن شما رو به بیرون خواهید چرخید، به همان مثال نردبان برمیگردیم تا مساله عینی تر و قابل لمس تر شود؛ فرض کنید در حین بالا رفتن از نردبان به جای اینکه از دست و پای مخالف استفاده کنید از دست و پای راست استفاده کنید و دست و پای چپتان هیچ اثری نداشته باشند در این صورت به محض وارد کردن فشار بر دست راست و پای راست بدن حول محور دست راست شروع به چرخیدن به سمت راست و به سمت بیرون می کند و سمت چپ بدنانتان به کلی از نردبان جدا می شود؛ اتفاق مشابه در هنگام صعود نتیجه ی مشابه خواهد داشت و بدنانتان به شدت به سمت بیرون می چرخد که می تواند منجر به رها شدن و پاندول شدن شود. و یا شرایطی را تصور کنید که دست و پای درگیر تقریباً در یک خط قرار بگیرند و شما بخواهید روی آن پا و دست نیرو وارد کنید در این حالت بدنانتان حول محور همان دست و پا به سمت بیرون از دیواره خواهد چرخید. راهکار مقابله با این چرخش ناخواسته خیلی ساده است! پای آزاد خود را به شکل یک پرچم که در هوا تکان می خورد به سمت مخالف حرکت خود بیرون از بدن قرار دهید تا بدنانتان به سمت دیواره باقی بماند و مرکز ثقل به حالت تعادل دربیاید.

برای مثال در این شکل شماره (۱) پای چپ نقش پرچم را بازی میکند و پای راست و دست راست نیروی لازم برای بالا کشیدن بدن مهیا می کنند تا دست چپ به گیره ی مورد نظر برسد. در تصویر شماره (۲) حرکت پرچم در وضعیت مشابه با تصویر شماره یک انجام شده با این تفاوت که دست راست و پای چپ نقش میله را ایفا میکنند تا پای راست به طریقی که در تصویر مشاهده می کنید پرچم شود تا دست چپ به گیره ی بالایی برسد. نکته ی مشترک هر دو تصویر در این است که **پا و دستی که می خواهند نقش میله را ایفا کنند در یک خط قرار دارند** تا بدن به بهترین حالت ایستایی برسد. در حرکت پرچم مرکز ثقل شما به حدفاصل دست و پای درگیر منتقل میشود. مثلاً در تصویر شماره (۱) مرکز ثقل بالاتر از پای راست و پایین تر از دست راست قرار دارد و نیروی چرخشی بدن کاملاً به سمت دیواره متمایل است و بهترین شرایط ممکن برای صعود کننده به وجود می آید.





برای عینی تر شدن حرکت پرچم دو تصویر فوق به خوبی شرایط را نشان میدهند و از رنگها برای درک بهتر شرایط و چگونگی قرارگیری مرکز ثقل استفاده شده.

**رنگ آبی:** دست و پای درگیر را نشان می دهد

**رنگ نارنجی:** دستی که برای گرفتن گیره بعدی تلاش می کند را نشان می دهد

**رنگ سبز:** پای پرچم را نشان می دهد

**مثلث قرمز:** محل تقریبی مرکز ثقل را نشان می دهد

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش ششم)

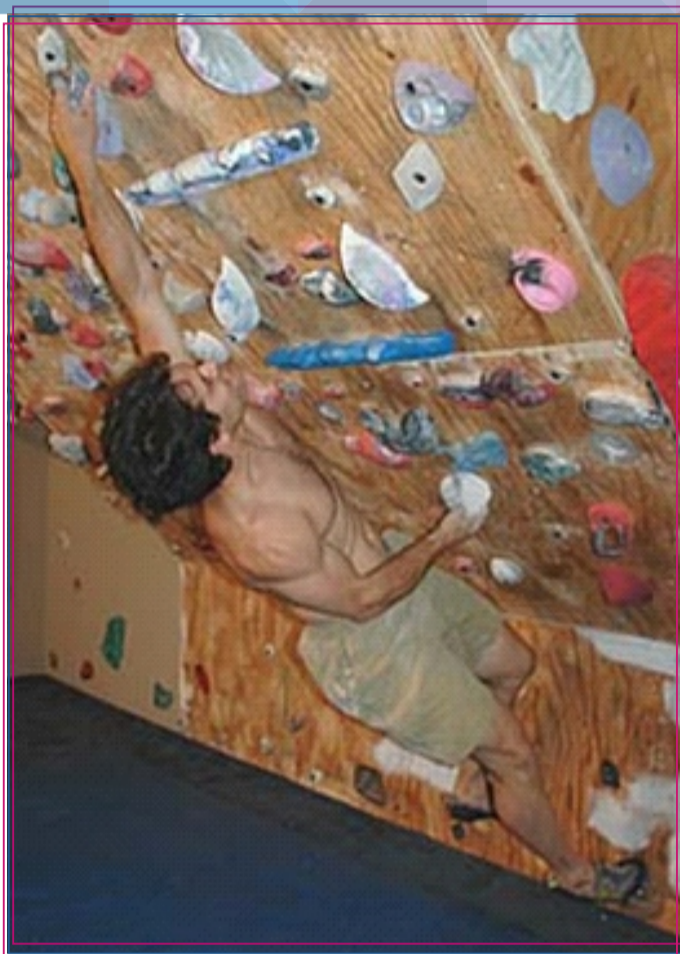
نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش ششم):

## تکنیک بنیادین شماره شش: استفاده ی هوشمندانه از نیروهای مخالف



این مطلب ششمین بخش از هشتگانه ی تکنیکهای بنیادین است. اگر تا الان پنج قسمت قبلی را مطالعه نکرده اید به شما پیشنهاد میکنم به جهت قرار گرفتن در سیر تکاملی مطالب حتما آنها را بخوانید تا ابتدا با مفهوم دقیق نیروهای مخالف و حرکات کارآمد برای غلبه بر آنها آشنا شوید. تا به اینجا شما به اهمیت قانون چپ-راست (صعود نردبانی)- پی برده اید، در یک صعود ساده و بی چالش خوب می دانید که ساده ترین راه همان صعود نردبانی است یعنی کشیدن با دست راست و فشار آوردن با پای چپ یا بالعکس. در صعودهای سختتر و مسیره های پیچیده تر دیگر قادر نخواهید بود تا صاف روی دیواره باقی بمانید و نردبانی صعود کنید و نیازمند حرکات ترکیبی و استفاده ی بیشتر از انعطاف و فرم بدنتان هستید. در نظر بگیرید که عمدتاً این حرکات ترکیبی به طور ساده شامل یک حرکت دست به همراه پا در جهت مخالف هستند. بطور کلی گرفتن گیره های دست شامل ۹ حالت اصلی و عمده می شوند-(که در طرح درس مقدماتی و پیشرفته ی صعودهای ورزشی در دسترس هستند)- برای اجرای تعداد زیادی از آنها برای اینکه بدن به درست ترین فرم در صعود برسد شما نیاز دارید که از پا در جهت مخالف استفاده کنید مثل حرکت کشیدن از پهلو، "Gaston" یا از زیر گرفتن گیره؛ در تمامی این مواردی که ذکر شد دست در حالت های مختلفی قرار میگیرد اما پا تنها در جهت مخالف حرکت دست قرار میگیرد تا شما بتوانید از نیروهای مخالف به نفع صعود استفاده کنید. در ادامه ترکیب پای مخالف با یکسری از حرکات را خواهیم گفت.

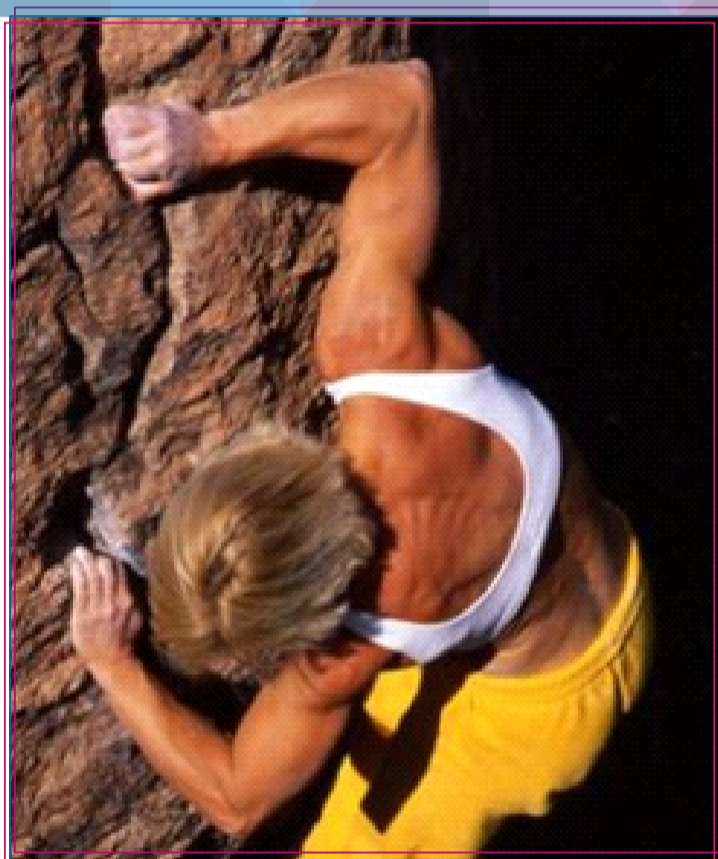
## ترکیب پای مخالف با گرفتن از بغل (side-pull arm):



در ساید-پول یا گرفتن و کشیدن از بغل آنچه مطابق تصویر میبینید دست در یک گیره ی عمودی از فضای کناری گیره برای گرفتن و نگه داشتن استفاده می کند. معمولاً برای استفاده از این گیره ها بدن باید در یک سمت آن قرار داده شود و اگر این گیره ها بالاتر از ما باشند کارآیی چندانی ندارند. در ساید-پول نکته ی مهم این است که شما از لبه ی بیرونی پای مخالف استفاده کنید نه لبه ی داخلی! ابتدای امر کمی مضمحک به نظر می رسد! اما زمانی که سعی کنید آنرا انجام دهید خواهید دید که بدنتان به یک راحتی طبیعی که در ذات فرم بدن تعریف شده می رسد. ابتدا باید سعی کنید به خوبی باسن و وزن آن ناحیه را روی لبه ی بیرونی پای مخالف قرار دهید و نکته ی حرکت را وقتی خوب درک میکنید که روی چرخش بدن و باسنتان تمرکز کنید و خواهید دید که باسن در سمت مخالف دستی که گیره را گرفته به سمت دیواره می چرخد و این چرخش سر و سینه ی شما را به سمت دستی که گیره را

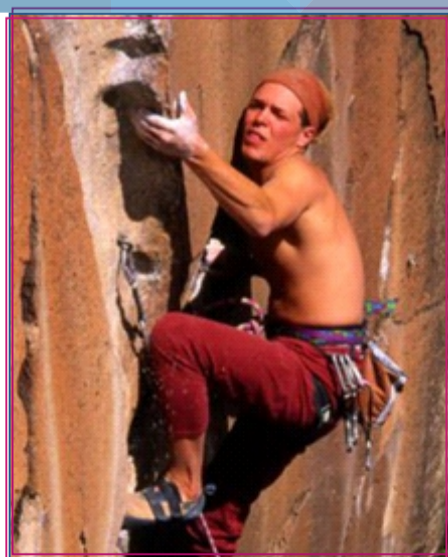
گرفته خواهد چرخاند. این حالت بدنتان را به یک ایستایی راحت و کارآمدی می رساند که به شما اجازه ی می دهد پا و دست آزادتان را برای حرکت بعدی به خوبی و با دید باز جا به جا کنید. بنابراین یادتان باشد که در گرفتن گیره از بغل اگر یک استفاده ی درست از لبه ی بیرونی پای مخالف انجام دهید حرکت بعدی خود را بسیار ساده خواهید کرد و به راحتی از فشار روی پایتان می توانید به جای استفاده ی تنها از دست دامنه ی بالا کشیدن بدنتان را افزایش دهید.

## ترکیب پای مخالف با "گستون" (gaston):



حرکت گیره گیری "گستون" از اسم صخره نورد صاحب سبک فرانسوی گستون ربافات گرفته شده. گستون بسیار شبیه به ساید-پول است در این حرکت هم مثل ساید-پول از گیره هایی استفاده می شود که به طور عمودی یا مورب قرار دارند با این تفاوت که در محدوده ی نیمتنه ی بالایی بدن یا در مقابل صورت قرار دارند. برای استفاده از شیوه ی گستون باید انگشتان را طوری در شکاف قرار دهید که کف دست به دیواره بچسبد و شستتان رو به پایین باشد. آرنجها با یک زاویه کمتر از ۹۰ درجه خم شده و به سمت بیرون بدن باشد (مطابق تصویر) - زمانی که به این فرم رسیدید باید انگشتان را به خوبی منقبض کنید و طوری روی آنها فشار بیاورید که انگار میخواهید یک در کشویی را باز کنید. این حرکت برای مبتدیان بسیار سخت است. برای ترکیب گستون با پای مخالف باید از لبه ی داخلی پای مخالف استفاده کنید هر چند که با لبه ی بیرونی هم قابل اجراست اما بسیار سخت است و تنها زمانی باید استفاده شود که ترکیب با لبه ی داخلی قابل انجام نباشد. حرکت گستون به تنهایی برای مبتدیان سخت و پیچیده است و ترکیب آن با لبه ی داخلی پای مخالف زمان بر است برای تمرین این حرکت از مسییره های بولدرینگ نزدیک به سطح زمین استفاده کنید تا به مهارت کافی هم در خود گستون و هم در ترکیب با پای مخالف برسید.

## ترکیب پای مخالف (لبه ی داخلی و بیرونی) با گرفتن گیره از پایین (undercling):



undercling یا گیره گیری از پایین روشی است که شما دقیقا یک گیره را از زیر و از قسمت پایینی آن میگیرید و معمولا روشی است که مبتدی ها خیلی سریع آنرا فرامیگیرند و در اجرای مهارت لازم را کسب می کنند. در حالت گیره گیری از زیر، دامنه ی وسیعی به دست آزاد شما میدهد و چون یک حرکت ماهیتا قدرتی است تمایل زیادی برای انجام آن وجود دارد. معمولا گیره ی زیر را باید در نواحی بالاتنه بگیرید و همزمان پای مخالف را فشار دهید. این پای درگیر می تواند بسته به شرایط هم روی لبه ی بیرونی باشد هم لبه ی داخلی و هم روی نوک پنجه ها. استفاده از لبه ی خارجی دامنه ی حرکتی رو به بالای شما را افزایش میدهد و به یاد داشته باشید برای استفاده از لبه ی بیرونی لازم است که باستانان را به سمت مخالف دست درگیر و کشنده بچرخانید. در حالت های سخت تر و شدید تر ممکن است نیاز باشد از زخمه ی پا رو دیواره برای پای مخالف دستی که گیره را از زیر گرفته استفاده کنید.

# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش هفتم)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)

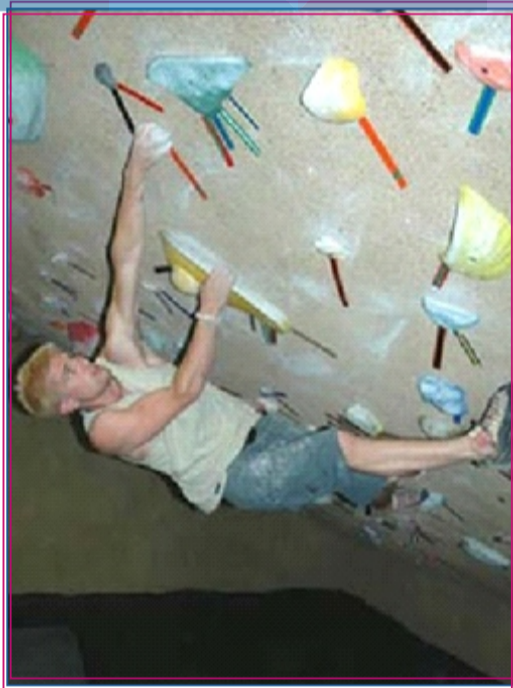


# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش هفتم):

## تکنیک بنیادین شماره هفت : دو تکنیک مهم در شیب منفی (توئیست لاک و بک استپ) Backstep و Twist Lock

در ابتدای امر لازم است به رسم امانتداری و صداقت در ترجمه، این نکته را متذکر شوم که معادل فنی و اصلی دو اصطلاح مورد بحث را در هیچ کدام از منابع معتبر و موثق فارسی نیافتم بنابراین بنده صرفاً جهت سهولت در فهم مطلب از همان اسم انگلیسی استفاده میکنم و متذکر میشوم که این انتخاب بنده است و ممکن است معادل فارسی مصطلح و فنی این دو کلمه در بین حرفه ای ها و مربی ها چیز دیگری باشد که یافتن آنرا به عهده ی خودتان واگذار می نمایم و سعی میکنم اصل مطلب را هر چه بهتر قدمتان ارائه کنم. لازم به ذکر است که برای یافتن معادل این دو حرکت با چند تن از مربیان طراز اول هم مشورت نمودم که متأسفانه نتیجه ای حاصل نشد. اگر شما اطلاعی از معادل فارسی این دو حرکت دارید خوشحال میشوم که به بنده هم اطلاع دهید.

## Backstep و Twist lock:



توئیست لاک و بک استپ حرکات سهل کننده و یا به عبارتی نان و کره ی صعود در شیب منفی هستند. همانطور که می دانید با افزایش شیب مسیر امکان قرار دادن وزن بر روی پاها کمتر می شود و در نتیجه بخش زیادی از این وزن باید توسط دستها حمل شود که توان کمتری نسبت به پاها دارند و اگر نخواهید از تکنیک هایی مثل توئیست لاک و بک استپ استفاده کنید دچار فشار مضاعف خواهید شد. این دو حرکت به شما کمک می کنند که خود را در سمت دیواره نگه دارید. این چرخش ساده به سمت دیواره برآیند نیروها را در محل گیره های دست به نوعی تنظیم می کند که گیره های دست راحت تر و مطمئن تر از قبل به نظر بیاید. اما در نظر داشته باشید که به اجرا در آوردن درست این دو حرکت نیازمند تمرین زیاد و عضلات قوی در ناحیه ی میانی بدن به خصوص شکم است. بک استپ در خیلی از منابع به مختصر استفاده از قسمت بیرونی پا ذکر شده است؛ اما به طور دقیقتر این حرکت قرار است در ادامه ی حرکت توئیست لاک و مکمل آن به شما در شیب منفی و یا کلاهکها به طریقی کمک کند که بتوانید به راحت ترین شکل ممکن دستتان را برای گیره ی بعدی بالا ببرید و حرکتتان را ادامه دهید. برای مثال (مطابق تصویر بالا) فرض کنید دست راستتان در یک موقعیت مناسب قرار دارد و شما میخواهید در حرکت بعدی دست چپ را به گیره ی بالایی برسانید شما می توانید این حرکت را مستقیم انجام دهید در حالیکه دقیقاً خودتان را سینه به سینه ی دیوار بالا می کشید! بعد از اولین تلاش در خواهید یافت که اگر با محوریت پای چپ رانتان را به سمت دیواره بچرخانید - (توئیست لاک) - دست چپ هم راحت تر بالا خواهد رفت. اما این حرکت نیازمند این است که به خوبی از بیرون پای چپتان استفاده کنید - (بک استپ) - در حالیکه ران پای چپ در حال چرخش است بیرون پای چپ باید روی یک گیره پایین تر از بدن یا بیرون از بدن و پشت آن مستقر شود. در ادامه شما نیاز به یک گیره ی پای مکمل برای پای راست نیاز دارید تا موقعیت توئیست لاک - (یا همان قفلی برای جلوگیری از چرخش بدن) - را حفظ کنید. در حالیکه همزمان روی دو پا فشار میاورید دست راست را در حالیکه رو بدن و نیم تنه ی شما قرار دارد روی گیره به سمت پایین نیرو وارد می کند و به راحتی در این وضعیت می توانید دست چپ را بالا ببرید و گیره ی بعدی را بگیرید. این انتقال راحت نیرو بر روی شیب منفی تنها مدیون جادوی چرخش بدن و تکنیک توئیست لاک است. در ابتدای امر ممکن است در اجرای این دو حرکت دچار تردید شوید چون اگر در اجرای آنها به مهارت لازم نرسید نسبت به حالت ساده ی صعود انرژی بیشتری صرف خواهید کرد اما بعد از اینکه با تمرین و افزایش مهارت در اجرای آن خبره شدید خواهید دید که صعود در شیب منفی با بکار بستن این دو حرکت چقدر ساده خواهد شد. برای شروع تمرین ابتدا خودتان را اجرای آن در بولدرینگ هایی با حداکثر ۲۰ درجه شیب منفی انجام دهید و کم کم سختی مسیر را افزایش دهید.



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش هشتم)

نویسنده: اریک جی. هورست

منبع: [www.nicros.com](http://www.nicros.com)



# تکنیک های بنیادین سنگنوردی (بخش هشتم):

## تکنیک بنیادین شماره هشت: استفاده ی خلاقانه از پاها "قلاب پنجه/پاشنه" و "قفل زانو/خم زانو"

در حال صعود در یک شیب منفی تند و یا یک کلاهدک هسـتید و دستتان شروع میکند به دم کردن و خسته شدن؛ برای اینکه به گیره ی بعدی برسید چه میکنید؟! تصور کنید در این شرایط یک دست اضافه داشتید؟! یعنی از یکی از پاها به عنوان دستتان استفاده کنید. قلاب پاشنه و پنجه و قفل زانو همان حرکاتی هستند که دست اضافه را در دشوارترین قسمت مسیر به شما می دهد و تغییرات زیادی در نحوه ی صعود شما ایجاد میکند. از قدرت عضلات قوی پای خود استفاده کنید تا به راحتی از کراکس ها عبور کنید. حالا اجازه بدید با جزئیات این حرکتهـا و تکنیکهـا را بررسی کنیم:

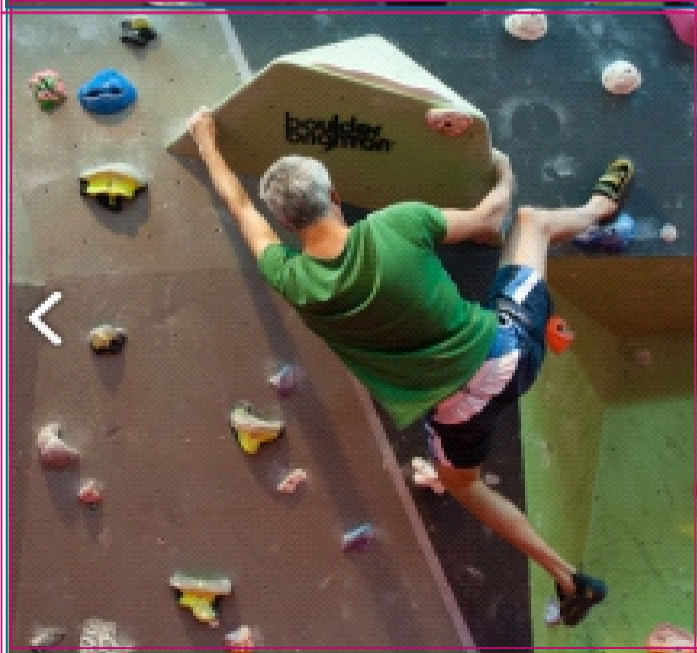
### قلاب پاشنه / پنجه (toe-hook / heel-hook):



قلاب پنجه حرکتی است که عموماً برای حفظ و بالا کشیدن بدن در حین آویختگی و یا شیبهای بسیار تند استفاده می شود. اجرای تکنیک به سادگی قلاب کردن بخش اعظم پنجه ی پا و روی کفش در برآمدگی گیره است؛ که هرچه گیره بزرگتر باشد قلاب گیراتر و کاراتراست. ابتدا پا را در حالیکه خم است در یک گیره ی مناسب قلاب کنید و بعد پا را طوری صاف کنید که انگار میخواهید روی سقف راه بروید - (صاف کردن پا فشار قلاب را به حداکثر می رساند) - در

عین حال پای دیگر بر روی گیره ی دیگری در حال فشار آوردن است، باید مراقب باشید که برآیند نیروی کششی پای قلاب و نیروی فشاری پای دیگر باعث چرخش بدنتان نشود. بهترین حالت این است که سعی کنید دستها و پاها تا حد امکان کشیده و صاف باشد تا وزن بدن روی استخوانها باشد نه روی عضلات. شما می توانید با محدود کردن استفاده از دستها خود را در عبور از مسیرهـای سقفی شگفت زده کنید. برای کسب مهارت کافی سعی کنید ابتدا در بولدرینگ و در مسیرهـای نزدیک به زمین مهارت لازم را در اجرای آن کسب کنید.

قلاب پاشنه هم همانند قلاب پنجه است؛ در حین اجرا پاشنه ی پا در فرورفتگی و یا در یک گیره ی مناسب و یا روی حجم قرار میگیرد تا نقش دست سوم را ایفا کند. همچنین می تواند برای جلوگیری از چرخش و برداشتن وزن از روی دستها در شیب منفی استفاده شود. نکته ی مهم این است که به یاد داشته باشید برای استفاده از پا، شما هیچ منعی ندارید!

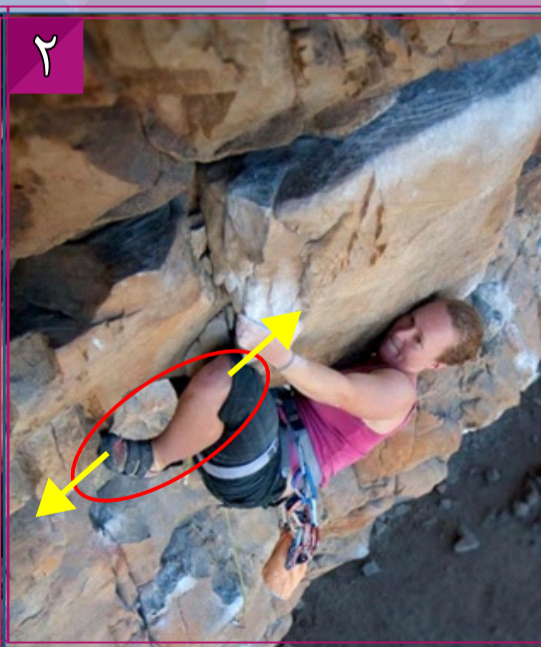


اینکه هر اندازه فشاری که با پا وارد می کنید بیشتر باشد اثر حرکت بیشتر خواهد بود. چند نکته ای که در رابطه با این دو حرکت باید به یاد داشته باشید: اول اینکه فراموش نکنید در همه ی متونی که من مطالعه کردم سفارش اکید شده تا جایی که می توانید دست و پا را صاف نگاه دارید و تا جای ممکن فشار وارد کنید به خصوص روی سقف. اگر در تصاویر بالا دست و پاهای صعود کننده کاملاً صاف و کشیده نیست بر حسب شرایط اینطور شده (به عکس مقابل توجه کنید دست و پاها کاملاً کشیده شده و نهایت نیرو در دو جهت مخاف وارد می شود). - دوم اینکه قفل یا قلاب پاشنه نباید با حرکت "mantleshelf" یا همان "پرس طاقچه" اشتباه گرفته شود. پرس طاقچه مثل خارج شدن از استخر بدون استفاده از پلکان استخر است. تصور کنید می خواهید از استخر خارج شوید چه می کنید؟ دو کف دست را روی لبه ی استخر می فشارید کمی خود را بالا میکشید تا حدوداً کمرتان به لبه ی استخر برسد و بعد کف یکی از پاها را - (دقت کنید کف پا یا نوک پاشنه ی پا) - هم کنار دستها گذاشته و با فشار این سه نقطه اتکا خود را بالا می کشید. پرس طاقچه دقیقاً همین حرکت بیرون آمدن از استخر است! و شما در آن از کف پا استفاده می کنید اما در قلاب پاشنه شما یا از زائده ی پاشنه ی کفش سنگنوردی استفاده می کنید و یا از کل حجم پاشنه ی پا استفاده می کنید.

(در تمامی تصاویر فلش ها جهت نیروهایی را نشان می دهد که سنگنورد وارد میکند)



## قفل زانو یا لاخ زانو (Kneebar یا Knee-lock):

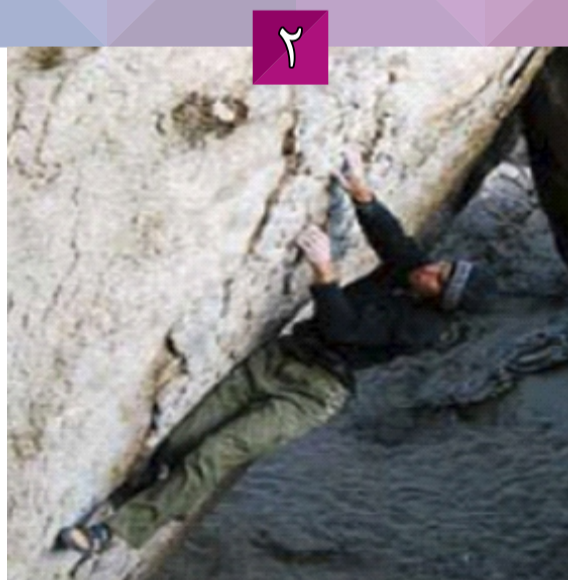


دوستان ابتدا توجه کنید که قفل زانو یا همان "Knee lock" هیچ ارتباطی با خم زانو (drop-knee) نداشته و این دو کاملاً با هم تفاوت دارند و دو حرکت مجزا هستند که برای دو موقعیت مختلف استفاده میشوند بنابراین لازم است در به خاطر سپردن اسامی دقت کنید. قفل زانو به خاطر شرایط خاص حرکتی نیست که بتوان همه جا و در همه شرایط انجام داد بنابراین اگر حرکتش را می شناسید و در جایی فرصت انجامش را یافتید آنرا جز الطاف الهی برای خودتان فرض کنید. فرض کنید در یک سقف در حال حرکت هستید آنهم به عنوان سر طناب و هیچ نقطه ی استراحتی وجود ندارد تنها شانس برای شما این است که دو گیره با فاصله ی مناسب پیدا کنید کف پا را در گیره ی کوچکتر قرار دهید و زانو را پشت گیره ی بزرگتر با کف پا و زانو در دو جهت مخالف نیرو وارد کنید اگر مهارتتان به اندازه ی کافی باشد و دو گیره ی خوب نصیبتان شده باشد می توانید مثل تصویر سمت چپ دستها را کاملاً رها کنید و استراحت کنید! در سالن شاید کمی سخت باشد بین دو گیره ی کوچک طوری قفل زانو بزنید که دستها را کاملاً رها کنید ولی حداقل می توانید یکی یکی دستها را رها کنید اما در طبیعت چشمتان به عوارض طبیعی مناسب مسیر باشد و فرصت قفل زانو را از دست ندهید. نشانه ی خوب برای گیره هایی که میتوانید قفل زانو

را در آن اجرا کنید در گیره ها و عوارضی جستجو کنید که رو به پایین هستند و به درد بالا رفتن نمی خورند اما همین گیره یا زائده ی رو به پایین که تا دیروز گمان میکردید مزاحم است با آشنایی با تکنیک قفل زانو برای شما به یک نقطه ی استراحت فوق العاده عالی تبدیل خواهد شد. به تصویر شماره ۳ دقت کنید که صعود کننده چطور از مزیت شکاف و یک گیره پای مناسب برای اجرای قفل زانو استفاده کرده، به نحوی که کاملاً دستان را رها کرده و به قفل زانویش آویزان شده است این تصویر به خوبی میزان توانایی این تکنیک را نشان می دهد البته به شرطی که در اجرای آن به مهارت کافی دست پیدا کنید و همینطور گیره های مناسبی را برای اجرای آن انتخاب کنید. در نظر داشته باشید که به اندازه ی عوارض و گیره ها و شکافهای موجود در مسیر و تکنیکهای موجود شما امکان حرکات مختلفی دارید تنها حضور ذهن، تجربه و تمرین کافی است که بهترین حرکت را برای شما به ارمغان آورد. سعی کنید خلاقانه صعود کنید و تا جایی که ممکن است تکنیک ها را آنقدر تمرین کنید که عصب عضله ی شما در حین صعود خودش حرکت لازم را به اجرا بگذارد.



## خم زانو (انداختن زانو) یا پیچ زانو Drop-Knee / Egyptian



تصویر شماره یک یک خم زانوی درست و دقیق را نشان می دهد و تصویر شماره ی ۲ یک بک استپ را نشان می دهد که قبلاً راجع به آن توضیح داده شده. با مقایسه ی تصویر شماره ی ۲ و ۳ به خوبی می توانید تبدیل کردن بک استپ به خم زانو یا پرچم را ببینید. اجرای خم زانو در حقیقت در شیب منفی لازم و ضروری است به خصوص زمانی که فرد به آویخته شدن و حالت بارفیکسی نزدیک می شود در این شرایط با اجرای بک استپ ناحیه ی باسن و کمر میچرخد و بدن به دیواره نزدیک می شود و با خم کردن زانو به داخل به اجرای کامل خم زانو میرسیم. برای قرار گرفتن در حالت خم زانو بهتر است که گیره ی دست مناسبی داشته باشیم تا زمانی که فشار مضاعف روی پای خم شده گذاشتیم دست را بتوانیم کامل بکشیم و موقع برخاستن بتوانیم به خوبی روی دست فشار بیاوریم. لازم به ذکر است در خیلی منابع بک استپ و خم زانو یک حرکت فرض شده اند اما در حقیقت تفاوت های ظریفی بین این دو حرکت وجود دارد و باید توجه کنید که این دو حرکت خیلی راحت به همدیگر قابل تبدیل هستند. در خیلی از منابع به جای استفاده از واژه ی Drop-knee از واژه ی Egyptian یا "مصری" استفاده شده. از اصلی ترین علل اجرای خم زانو به جای بک استپ این است در حالت خم زانو گیره ی مورد نظر آنقدر بالاست که نمی توان پا را صاف و کشیده روی آن قرار داد بنابراین وقتی قرار است پا بالاتر قرار بگیرد لازم است که زانو خم شود تا بتوان دست را کشیده نگه داشت اما در عین حال برای اینکه فشار پا کم نشود با چرخش زانو سمت داخل (سمت بدن) - فشار را با کف همان پا حفظ میکنیم. در کل مصری، بک استپ و پرچم در خیلی موارد می توانند به هم تبدیل شوند مهم حرکت بعدی است.



به تصویر شماره ۴ دقت کنید به اهمیت بک استپ و خم زانو پی خواهید برد. در تصویر شماره ۴ قسمت A صعود کننده سعی دارد معمولی و بدون اجرای تکنیک خاصی صعود کند با افزایش شیب صعود کننده اصطلاحاً به حالت قورباغه ای در آمده و تمام فشار را روی دستش متحمل میشود. اما در قسمت B با اجرای بک استپ که البته چون اینجا گیره ی پا بالاتر از حد معمول است باید آنرا خم زانو بنامیم، فشار دستها را به حداقل رسانده و بدنش را به خوبی به دیواره نزدیک کرده است.

به قول خیلی از منابع خیلی سخت است که بگوییم کی این حرکت خم زانو

است و کی بک استپ اما مهم این است که آنرا اجرا کنیم و از مزیتش استفاده کنیم! یکی از نکاتی که در اجرای خم زانو باید به آن توجه کرد این است که هر چه گیره بالاتر باشد زانو بیشتر خم میشود و چرخش آن بیشتر میشود در نتیجه فشار بسیار زیادی روی مفصل زانو وارد میکند که اگر فرد اجرا کننده تجربه ی کافی یا آمادگی جسمانی لازم را نداشته باشد ممکن است دچار آسیب دیدگی شود. یکی از نکات دیگر که رابطه با بک استپ و خم زانو این است که در شیب منفی میتواند به صعود کننده فرصت استراحت بدهد چراکه میتواند یکی از دستها را رها کند و برای ریکاوری تکان دهد.

تمرین برای اینکه  
سنگنورد بهتری شویم  
(بخش اول)

نویسنده: رابی فیلیپس

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

# تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم (بخش اول)

## پیشگفتار

تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم، مجموعه‌ی پنج مقاله‌ی آموزشی در رابطه با بهینه‌سازی و استاندارد سازی تمرینات سنگنوردی است که در پنج قسمت تدوین شده است. از نکات مهم در شیوه‌ی نگارش این مطالب این است که هر قسمت برای یک گروه از سنگنوردان با تجربه و توانایی خاص نوشته شده است و به صورت یک متد تمرینی خوب از مبتدی تا پیشرفته برای هر گروه از سنگنوردان قابل استفاده است.

نویسنده‌ی این سلسله مقالات مدرس حرفه‌ای سنگنوردی **رابی فیلیپس** است که هم‌اکنون با درجه‌ی عالی مربگیری در حال تدریس سنگنوردی برای تمامی گروه‌های سنی و حرفه‌ای در اروپاست. برای آشنایی بیشتر با مولف به این [لینک مراجعه نماید](#).

این سلسله مطلب توسط دوست و استاد بزرگوارم جناب آقای **هادی مستانی**، سرپرست گروه کوهنوردی مهرگان بابلسر، انتخاب و پیشنهاد شده است. لازم به ذکر است که ایشان اولین تیم سنگنوردی بابلسر را تشکیل داده‌اند و با حداقل امکانات در حال استعدادیابی و تربیت و آموزش سنگنوردان این شهر هستند و به حق میتوان گفت شهر بابلسر در رشته‌های سنگنوردی، صخره‌نوردی، دیواره‌نوردی، اسلک لاین و دره‌نوردی و همچنین برگزار شدن دوره‌های آموزشی و فنی این رشته‌ها و مدار و مدیون تلاش‌های پیشرو و در عین حال بی‌چشمداشت و بی‌دریغ ایشان است.

## در این مطلب چه خواهیم خواند؟!

این اولین قسمت از این سری پنجگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان تازه‌کار است کسانی که هنوز به سختی مسیر بالایی دست پیدا نکرده‌اند اما در تلاشند که از این مرحله عبور کنند. به طور حرفه‌ای تر این مقاله به طور خاص گروهی را هدف قرار داده که از لحاظ درجه‌ی سختی شامل موارد زیر می‌شوند: VB/UK Tech 4c, F3-4. به همین نسبت مقالات بعدی به سراغ سنگنوردان با درجه‌ی سختی بالاتر و مهارت بیشتری می‌رود تا هر گروه را به سمت درجه‌ی بالاتر هدایت کند. هر کدام از مطالب این مقالات در قالب یک سناریوی تمرینی نوشته شده که و هر کس در این سناریو نقش خود را به خوبی ایفا کند قطعاً به مرحله‌ی بعدی از درجه‌ی سختی و تجربه خواهد رفت و نیازمند راهنمایی مطلب بعدی خواهد بود.

الان شما به دنیای سنگنوردی وارد شدید و اشتیاق بی‌پایانی برای صعودهای متعدد و بهتر در شما به وجود آمده است. اما متأسفم که مجبورم این حقیقت را به شما بگویم! همه چیز تمام شد! زندگی شما با آغاز چنین اشتیاقی به عنوان یک انسان معمولی به پایان رسیده! سنگنوردان در سایزها و شکل‌های مختلفی دیده می‌شوند اما قطعاً هیچ یک نرمال و عادی نیستند! پس از این شما باید بنشینید و غرق شدن زندگیتان را در این تمایل و خواست دیوانه وار شاهد باشید!

اگر همچنان این مطلب را می‌خوانید به این معنی است که همچنان مشتاقید تا در این راه بمانید و مهارت‌های خود را افزایش دهید.

برای اینکه به اهداف این مقاله نزدیک شویم و دقیقاً دریابیم که هر شماره‌ی این مقاله‌ها برای کدام گروه از سنگنوردان قابل استفاده است، یک شخصیت مجازی با مشخصات فنی اش معرفی میکنیم تا شما در مقایسه با آن خودتان را در نظر بگیرید:

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: تامی تاپروپ!

شغل: آزاد!

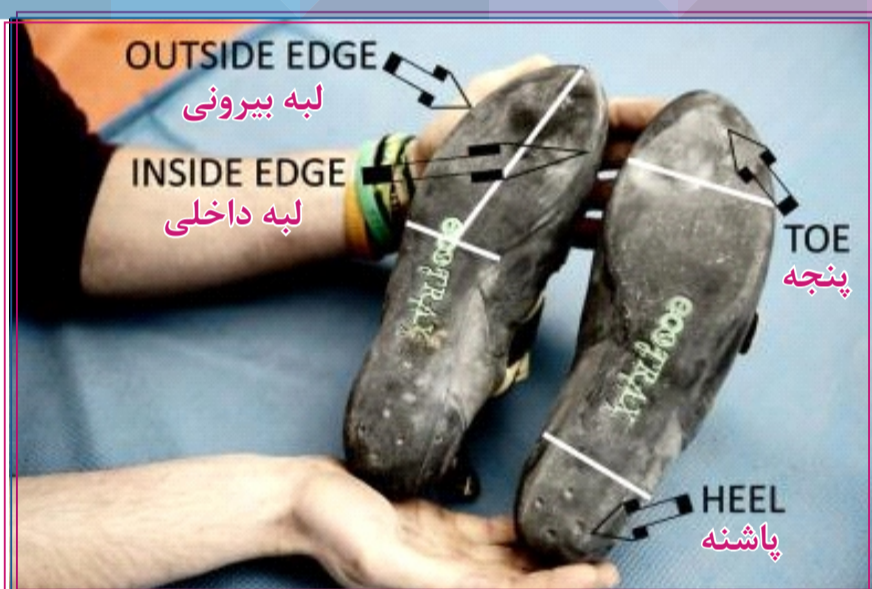
سابقه: دو ماه است که سنگنوردی می‌کند، یک یا دو جلسه در هفته تمرین می‌کند

مشخصات فردی: من به تازگی سنگنوردی را شروع کرده‌ام و مسیرهایی با درجه‌ی سختی F3,4 را به راحتی صعود میکنم و روی مسیره‌های F5 تلاش میکنم. من به دنبال آموزشهای مناسب برای شروع لید میگردم!

چطور میتوانیم کاری کنیم که تاملی درجه ی سختی و تکنیکی خودش را افزایش دهد؟

زمانی که به تازگی شروع به سنگنوردی میکنید، دو مساله ی بسیر مهم وجود دارد که همیشه راجع به آنها حرف خواهید زد و با آنها کار خواهید داشت **حرکات پا** و **پوزیشن های بدن**.

## حرکات پا (اصول مقدماتی):



کفش سنگنوردی شما شامل چند قسمت اصلی است که عبارتند از:

- \* پنجه
- \* لبه داخلی
- \* لبه بیرونی
- \* پاشنه

برای اجرای تکنیک ها و یادگیری آنها، دانستن این اسامی برای شما ضروری است. اگر به طور عمومی به صعود یک سنگنورد مبتدی دقت کنید متوجه خواهید شد که او پایش را به جای اینکه از قسمت خاصی روی گیره قرار دهد کل پایش را روی گیره گذاشته است! این حرکت "بسیار بد" است و باید از این نحوه ی پاگذاری به این دلایل اجتناب کنید:

\* این نوع پاگذاری از تماس خوب پلاستیکی کف کفش با گیره ها خودداری میکند و اصطکاک لازم را به وجود نمی آورد و شما مدام احساس سُر خوردن روی پاها خواهید داشت و به اندازه ی کافی نمی توانید به آنها اتکا کنید.

\* زمانی که شما کل کف پایتان را روی سطح گیره می خوابانید، محدوده ی حرکتی خود را کاهش می دهید و به راحتی نمی توانید روی آن گیره به ایستید تا به ارتفاع بالاتر دسترسی پیدا کنید.

زمانی که شروع به سنگنوردی به شکل حرفه ای و جدی میکنید، پاها به شکل فزاینده ای اهمیتشان را نشان می دهند و شما باید تمرکز بیشتری روی آنها داشته باشید.





## تمرینات پایه و ابتدایی برای بهبود استفاده از پاها

(استفاده از پاها اگر از ابتدای کار برای یک سنگنورد درست تعریف نشود به عنوان یک نقطه ضعف بزرگ تکنیکی تا انتها با او خواهند ماند!)

### ۱- تراورسی (Travers/traversing):

تراورس به حرکت در عرض دیواره گفته می شود. تراورس به عنوان یک تمرین سنگنوردی از انعطاف بالایی برای آموزش های متفاوت برخوردار است. یکی از تمرینات متداول در تراورس افزایش استقامت است با افزایش تعداد تراورس های کارآموز در یک جلسه ی تمرینی و یا کوچک تر کردن و محدود تر کردن گیره های دست. اما در این تراورس که مد نظر ماست هدف افزایش مهارت در استفاده از پا و بالا بردن دقت در جایگذاری پاهاست بنابراین تمام تمرکز کارآموز باید بر روی پاهایش باشد و در استفاده از دستها باید آزاد باشد و به تعداد و انواع کافی گیره ی مناسب دست در اختیارش باشد. توجه داشته باشید تمرینی که در ادامه خواهیم گفت می تواند به عنوان یک حرکت اضافه از زمان تمرینات تکنیکی و استقامتی اصلی باشگاه به عنوان یکی از حرکات ضمنی گرم کردن و همچنین سرد کردن انجام شود. تمام چیزی که نیاز دارید یک دیواره با عرض مناسب و تعداد کافی از **گیره های بزرگ دست و گیره های متنوع پا** است. در طول تمرین سعی کنید حداقل ۱۰ دقیقه عرض دیوار را به طور کامل، بدون توقف و در عین حال با تمرکز بالا طی کنید و بهتر است از هر دو جهت این کار را انجام دهید و زمانی که در حال قرار دادن پاها هستید سعی کنید به آرامی و با دقت برای هر گیره تصمیم بگیرید با توجه به ویژگی ها و ابعاد آن گیره از کدام قسمت پای خود باید استفاده کنید (پنجه، پاشنه، لبه ی بیرونی یا داخلی). البته لازم به ذکر است که استفاده از پاشنه جز تکنیک های پیشرفته به حساب می آید که در ادامه به آن به شکل اختصاصی خواهیم پرداخت.

### ۲- بازی با چوب پنجه! (Cork Game)

یکی از تمرینات شگفت آور از بابت حصول نتیجه ی قطعی و سریع برای یادگیری حرکات پای درست چوب پنجه بازی است! در این تمرین باید شئی سبک مثل چوب پنجه روی گیره های پا بگذاریم و در حین تراورس نه تنها چوب پنجه ها نباید بیفتند بلکه پای کارآموز نباید چوب پنجه ها را لمس کند. در این تمرین هر چیز مشابهی میتوان استفاده کرد مثل سکه یا در بطری نوشابه!

### ۳- پا روی عوارض طبیعی:

راه رفتن و حرکت روی عوارض طبیعی شبیه سازی شده بر روی دیواره های مصنوعی باشگاه یکی از راههای خوب برای تمرین دادن پاهاست. هر چند که این مورد ممکن است در خیلی از باشگاه ها موجود نباشد اما با یک برنامه ی جایگزین که در طبیعت برگزار شود میتوان این مورد را هم تلاش کرد. این تمرین همان تراورس انجام می شود تنها تفاوت این است که کارآموز روی عوارض طبیعی پاگذاری داشته باشد تا با سنگنوردی در طبیعت هم آشنایی کافی پیدا کند.



نمونه ای از یک باشگاه سنگنوردی که سعی کرده از شبیه سازی عوارض طبیعی برای ساخت پنلها استفاده کند.

## تمرینات پایه و ابتدایی برای بهبود پوزیشن و وضعیت بدن

فهم و درک درست از موقعیت بدن بر روی دیواره برای یک سنگنورد امری حیاتی و غیر قابل چشم پوشی است. اگر بدون در نظر گرفتن این آموزش های ابتدایی سنگنوردی سعی در افزایش درجه سختی و مهارت های تکنیکی خود کند دیگر زمان کافی برای برگشتن به گذشته و رفع کردن نواقص تکنیکی خود را در مسائلی همچون بالانس (توازن بدن)، هماهنگی اعضای درگیر، مسیر خوانی و طرح ریزی صعود و ... را نخواهد داشت و اگر این ضعف بنیادی در درک درستش از موقعیت بدنش باشد حتی در قوای عمومی، استقامت و بُرد عملیاتی او هم تاثیر منفی خواهد گذاشت؛ چراکه خیلی مسائل مشکل با همین مطلب ساده که شما بدانید چگونه بدتان را روی گیره ها مستقر کنید حل خواهند شد. سنگنوردی از دید بدنی یعنی تکیه بر دستها، پاها و رانهاست و اگر شما به صعود سنگنوردان حرفه ای دقت کنید خواهید دید که بدنشان را همیشه در حالت بالانس و توازن قرار میدهند و برای دستیابی به حالت توازن نیاز به تغییر وضعیت های پیاپی ندارند و به جای اینکه مدام دستها و پاهایشان را جابه جا کنند تنها سعی می کنند قسمت پایین تنه بخصوص ران و باسن را به سمت دیواره متمایل کنند و بدنشان را از کمر بچرخانند که این مورد را در قسمت های سخت مسیر بیشتر از آنها خواهید دید. تعداد زیادی تمرین های فوق العاده خوب و موثر برای دستیابی به این مهارت ها موجود است که ما به تدریج در این مقاله و مقالات بعدی به آنها اشاره خواهیم کرد.

### ۱- صعود با توپ تنیس!



یک توپ تنیس در دستتان بگیرید و سعی کنید یک مسیر با شیب مثبت (کمتر از ۹۰ درجه) را صعود کنید. حالا تنها به این دلیل که نمی توانید از انگشتانتان برای حفظ خودتان روی دیواره استفاده کنید مجبور می شوید که فشار روی دستها را فراموش کنید - (کاری که بدون توپ تنیس محال است انجام دهیم!) - با این شرایط حالا میتوانید به راحتی نقش پاها را درک کنید و به خوبی آنها را درگیر کنید و به خوبی یاد میگیرید بالانس کردن بدن چه معنی ای می دهد! خیلی از ماها گمان می کنیم بالانس شدن بدن یعنی طوری با دستمان گیره ها را بگیریم که نیفتیم! اما با این تمرین به خوبی به معنی و مفهوم دقیق آن دست پیدا خواهید کرد. برای سخت تر کردن این تمرین می توانید از یک دست استفاده کنید که البته در همان دست هم باید توپ تنیس را نگه دارید و از دست دیگر به هیچ عنوان استفاده نکنید.

### ۲- صعود با یک دست

صعود با یک دست - (بدون توپ تنیس) - مرحله ی پیشرفته ی صعود با توپ تنیس است؛ در این تمرین شما تنها یک دست را انتخاب میکنید و تا انتهای مسیر تنها یا همان دست صعود میکند و در هیچ قسمتی از مسیر اجازه ی استفاده ی از دست دیگر را ندارید. در این تمرین شما مجبور به استفاده ی بیشتر از پاها و ران و باسن برای حفظ تعادل بدن و بالانس و توازن خواهید شد و در عین حال با یک دست نمی توانید به اشتباه با فشار دست خود را بالا بکشید و مجبور به استفاده از پاها برای بالا رفتن خواهید شد.

## ۱- صعود بدون دست!



قطعا صعود بدون دست پیشرفته ترین حالت تمرین بین این موارد است. در این حالت شما مجبورید تنها از وضعیت پاها، رانها و باسن و حالت قرار گیری پاها برای توازن و صعود خود استفاده کنید. در شرایطی که از دیواره ی عمود برای تمرین استفاده میکنید نیاز نیست که حتما دستها را در پشت خودتان بگیرید میتوانید از کف دستتان برای حفظ خود بر روی دیواره استفاده کنید اما مطمئن باشید که کف دستهایتان را بیش از حد به دیواره فشار نمی دهید.

## همه فن حریف شوید! (نقاط قوت بیشتری نسبت به نقاط ضعفتان داشته باشید)

برای اینکه به سمت بهتر شدن در سنگنوردی مهارتهایتان افزایش پیدا کند شما نیازمند آن هستید که در تمامی زمینه ها و شاخه های سنگنوردی تجربه و مهارت کسب کنید- (سر طناب، سرعت، بولدرینگ، اسپورت، مصنوعی و...) - و این مساله بسیار حیاتی است. چراکه اکثر سنگنوردان سعی می کنند در انواعی از صعود شرکت کنند که به طور ذاتی در آن مهارت دارند و سعی نمی کنند در موارد دیگر خود را به چالش بکشند و همیشه توانایی هایی در این افراد ناشناخته و کشف نشده باقی خواهد ماند. این مساله برای خیلی ها اتفاق می افتد مخصوصا آنهایی که تنها در یک گونه از سنگنوردی برای مدت طولانی تلاش کرده اند و نمی خواهند بپذیرند که این مساله یک نقطه ضعف است! سنگنوردان زیادی هستند که مسیرهای عمود یا شیب مثبت زیادی را به طور عالی صعود می کنند ولی حتی یکبار به سمت یک مسیر شیب منفی نرفته اند که مبادا با خودشان دچار چالش شوند! برای این مساله راه حل ساده ای وجود دارد زمانی که می خواهید صعود کنید و یا تمرین کنید مطمئن شوید مسیرهای متفاوتی را امتحان میکند. برای مثال میتوان مسیرهای زیر را برای تمرین در نظر گرفت:



۱- **مسیر اول:** یک مسیر عمودی با گیره های بزرگ ولی اصطکاکی

۲- **مسیر دوم:** مسیر با شیب منفی خفیف با گیره های انگشتی که نیازی به گرفتن از زیر و بغل نداشته باشند

۳- **مسیر سوم:** مسیر با شیب منفی کامل و سقفی با گیره های پاکتی و هزاری

۴- **مسیر چهارم:** مسیر با شیب مثبت اما فنی با گیره های نشیگونی و اصطکاکی

۵- **مسیر پنجم:** مسیر با شیب مثبت با گیره های پاکتی با حفره های رو به بالا

۱- **بولدر اول:** کاملا سقف با گیره های بزرگ مُشتی

۲- **بولدر دوم:** کاملا عمودی با گیره های اصطکاکی بزرگ

۳- **بولدر سوم:** مسیر سقفی با گیره های پاکتی و شکافدار و هزاری

۴- **بولدر چهارم:** مسیر سقفی با مانع و حجم با گیره های بزرگ

۵- **بولدر پنجم:** مسیر شیب مثبت با گیره های انگشتی

در پایان هریک از مقالات برنامه ی تمرینی ماهانه ای به شما پیشنهاد می شود که مختص همان درجه ای است که در ابتدای مقاله گفته شده. اگر شما برای افزایش مهارت و درجه ی سختی مسیر تلاش می کنید به راحتی میتوانید از این سلسله مقالات و همچنین برنامه های تمرینی ماهانه ی آن استفاده کنید.

# اولین برنامه ی تمرینی برای یک ماه اول:

جلسه هفته	جلسه اول هفته (توان / توان عملیاتی)	جلسه دوم هفته (استقامت / توان - بولدرینگ)
<b>هفته ی اول</b> هدف: تمرین تکنیک روی شیب مثبت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- صعود در شیب مثبت + گیره های کوچک ناخنی ۳- صعود در شیب مثبت + گیره های درشت و اصطکاکی ۴- صعود روی مسیر لبه دار ۵- صعود روی مسیر عمودی نرمال ۶- دوبار صعود بر روی مسیری با انتخاب خودتان ۷- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر شیب مثبت) ۸- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- دو بولدر متفاوت روی شیب مثبت و گیره ی ناخنی (هر کدام سه بار) ۳- دو بولدر متفاوت روی مسیر مثبت با گیره های درشت و اصطکاکی (هر مسیر سه بار) ۴- دو بولدر متفاوت روی مسیر لبه دار ۵- دو بولدر متفاوت روی مسیر عمودی (هر مسیر سه بار) ۶- چند ست تراورس و تراورس چوب پنبه ای ۷- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک
<b>هفته ی دوم</b> هدف: تمرین تکنیک روی مسیرهای عمودی و یا شیب منفی بسیار خفیف (VSOH)	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- مسیر VSOH + گیره های کوچک ۳- مسیر VSOH + گیره های درشت و اصطکاکی ۴- مسیر VSOH + لبه ۵- مسیر VSOH + گیره های پاکتی ۶- دو صعود روی مسیرهای دلخواه خودتان ۷- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر شیب مثبت) ۸- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- دو بولدر متفاوت روی VSOH + گیره ناخنی (هر کدام سه بار) ۳- دو بولدر متفاوت روی VSOH + گیره درشت و اصطکاکی (هر کدام سه بار) ۴- دو بولدر متفاوت روی VSOH و لبه دار (هر کدام سه بار) ۵- دو بولدر متفاوت روی VSOH + گیره های پاکتی ۶- چند ست تراورس و تراورس چوب پنبه ای ۷- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک
<b>هفته ی سوم</b> هدف: تمرین تکنیک روی مسیرهای شیب منفی شدید و سقفی (VOH)	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- چهار صعود بر روی ۴ مسیر VHO با گیره های متفاوت ۳- دو صعود بر روی مسیری به انتخاب خودتان ۴- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر شیب مثبت) ۵- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- دو بولدر متفاوت روی VOH + گیره ناخنی (هر کدام سه بار) ۳- دو بولدر متفاوت روی VOH + گیره درشت و اصطکاکی (هر کدام سه بار) ۴- دو بولدر متفاوت روی VOH و لبه دار (هر کدام سه بار) ۵- دو بولدر متفاوت روی VOH + گیره های پاکتی ۶- چند ست تراورس و تراورس چوب پنبه ای ۷- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک
<b>هفته ی چهارم</b> هدف: تمرین تکنیک با مسیرهای انتخابی آزاد	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- شش صعود متفاوت در مسیرهای متفاوت با انتخاب کارآموز ۳- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر شیب مثبت) ۴- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- هشت بولدر در مسیرها / گیره های متفاوت (هر کدام سه بار) ۳- چند ست تراورس و تراورس چوب پنبه ای ۴- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک

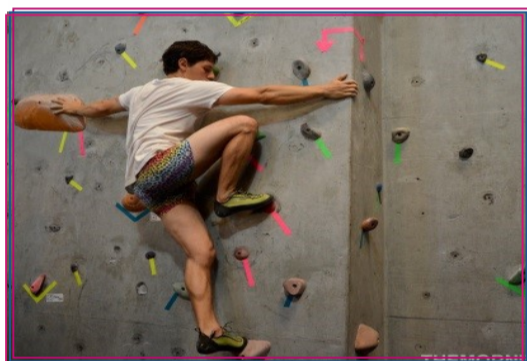
در رابطه با افزایش تدریجی شیب منفی در هفته ی سوم دقت داشته باشید که صعود مسیرهای شیب منفی و کلاهی به یکباره خیلی سخت است و شما باید به نحوی تدریجی افزایش این شیب را در بدن خودتان جا بیندازید. اگر بر روی مسیری منفی تلاش کردید و برایتان مقدور نبود سعی کنید با افزایش گیره ها و انتخاب گیره های راحت تر به آرامی شیب مسیر را افزایش دهید.

در این جدول اصطلاح VSOH برای مسیرهای با شیب منفی بسیار خفیف و اصطلاح VOH برای مسیرهای شیب منفی سنگین و سقفی استفاده می شود.

## چند نکته در رابطه با شفاف شدن برنامه ی تمرینی:

در جدولی که توسط رابی فیلیپس ارائه شده، باشگاهی در نظر گرفته شده که در آن همه نوع دیواره با انواع گیره موجود است و در عین حال دیواره هایی با شیبهای متفاوت موجود است. قطعاً همچنین شرایطی در کمتر باشگاهی در دسترس و در اختیار است برای رفع این مشکل می توانید از حرفه ای ترهای باشگاه خودتان و مربیان مستقر در باشگاه مشورت بگیرید تا برنامه های مکمل برای تمریناتی که امکاناتش در باشگاه شما موجود نمی باشد ارائه کنند. و در نظر داشته باشید گاهی اوقات با کمی خلاقیت و ابزارهای ساده و در اختیار می توان بهترین برنامه های تمرینی را ترتیب داد.

مساله ی بعدی ایجاد هم لفظی است، خیلی از اصطلاحات و عبارات در سنگنوردی دقیقاً معادل سازی نشده و در هر منبع و نوشته ای به سلیقه ی نویسنده ترجمه شده اند. البته در رابطه با ترجمه هایی که بنده ارائه می کنم هیچ وقت سعی نکردم نظر و دیدگاه شخصی خودم و یا عبارت مدنظر خودم را وارد ترجمه کنم و اگر موردی این چنینی باشد که من در مشورت با اساتید و صاحبان نظر به نتیجه ی مثبتی در رابطه با معادل سازی یک عبارت یا واژه نرسم سعی میکنم با قرار دادن تصویر و توضیحات اضافی نهایتاً نظر نویسنده ی انگلیسی زبان متن را به شما ارائه کنم. در این مطلب نویسنده در جدول تمرینی عبارتهایی برای مسیرها و گیره ها در نظر گرفته که من تا حد امکان معادل مورد استفاده را نوشته ام اما برای رفع ابهام و شفاف سازی بهتر به تصاویر زیر دقت کنید تا در انتخاب نوع مسیر و گیره ها برای انجام تمرینات دچار اشتباه نشوید.



در جدول تمرینی هر جا گفته شده مسیر لبه دار در حقیقت همان دیواره های خط الراسی منظور است که صعود کننده می تواند از لبه ی دیوار به عنوان گیره برای دست و پا استفاده کند. در متن اصلی نویسنده از عبارت ARETE استفاده کرده است.



در جدول بالا هر جا گفته شده گیره های بزرگ و اصطلاحاً منظور همچنین گیره هایی است. در متن اصلی به این گیره ها slopy گفته شده که در خیلی از منابع انگلیسی به آن slopers هم می گویند.



در جدول بالا هر جا به گیره ی ناخنی و کوچک اشاره شده منظور چنین گیره هایی است **برای در نظر گرفتن ابعاد به مقایسه ی گیره ها با کارابین توجه کنید.** در متن اصلی به این گیره های crimp یا crimpy گفته شده.



هر جا در متن از عبارت گیره های شکاف دار، حفره دار یا گلدانی استفاده شد منظور گیره های نشان داده در تصویر است. در متن اصلی برای این گیره ها از عبارت JUG به معنی کوزه و سفالینه استفاده شده است.



در جدول تمرینی منظور از گیره های پاکتی گیره هایی است که در تصویر می بینید. گیره هایی که درون آنها سوراخ وجود دارد و در ابعاد مختلف از انگشتی تا مشت استفاده می شود و صعود کننده باید سعی کند از حفره ی درون گیره استفاده کند. در متن اصلی به این گیره ها Pocket گفته شده.

تمرین برای اینکه  
سنگنورد بهتری شویم  
(بخش دوم)

نویسنده: رابی فیلیپس

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

# تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم (بخش دوم)

## در این مطلب چه خواهیم خواند؟!؟

این دومین قسمت از این سری پنجگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان سطح متوسط و غیر حرفه ای است کسانی که هنوز به سختی مسیر بالایی دست پیدا نکرده اند اما در برخی مسیرهای سخت تلاش های خوبی داشته اند.. به طور حرفه ای تر این مقاله به طور خاص گروهی را هدف قرار داده که از لحاظ درجه ی سختی شامل موارد زیر می شوند: VB/UK Tech 4c , 6b،F5. به همین نسبت مقالات بعدی به سراغ سنگنوردان با درجه ی سختی بالاتر و مهارت بیشتر می رود تا هر گروه را به سمت درجه ی بالاتر هدایت کند

تا این مرحله از کار شما تمرین داشته اید و تجربه ی سنگنوردی کسب کرده اید تا به این درجه رسیده اید اما مطمئن نیستید که هنوز سنگنورد خوبی به حساب می آید یا بهتر از این میتوانید باشید؟! اگر قسمت اول این مقاله را خوانده باشید با چند تمرین برای بهبود وضع تکنیکی آشنا شده اید، اما در این قسمت کمی عمیق تر به آنها خواهیم پرداخت و همینطور تکنیکها و تمرینات جدید تری ارائه خواهیم کرد تا هرچه بهتر بتوانید از پس نیازهای جسمی و تکنیکی مورد تقاضای سنگنوردی بر بیایید.

**“مثل حرفه ای ها برای خود هدف گذاری کنید و سخت تلاش کنید تا به آن برسید.”**

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: فردی فلگ!

شغل: آزاد!

سابقه: شش ماه تا یکسال است که سنگنوردی می کند، یک تا سه جلسه در هفته تمرین می کند

مشخصات فردی: من مدت کوتاهی است که سنگنوردی میکنم و تا حدی نسبت به شروع کارم پیشرفت داشته ام هر چند که فکر نمیکنم حرفه ای به حساب

بیایم! میخواهم بیشتر تلاش کنم و بهتر شوم.



برای شروع ما از تمرینات پایه ی پا و پوزیشنینگ شروع کردیم و حالا میخواهیم کمی عمیق تر روی این موارد فوکوس کنیم و حرفه ای تر وارد تمرین شویم و از تمرینات پایه و اولیه ی قسمت اول به تمرینات الزامی قسمت دوم برویم:

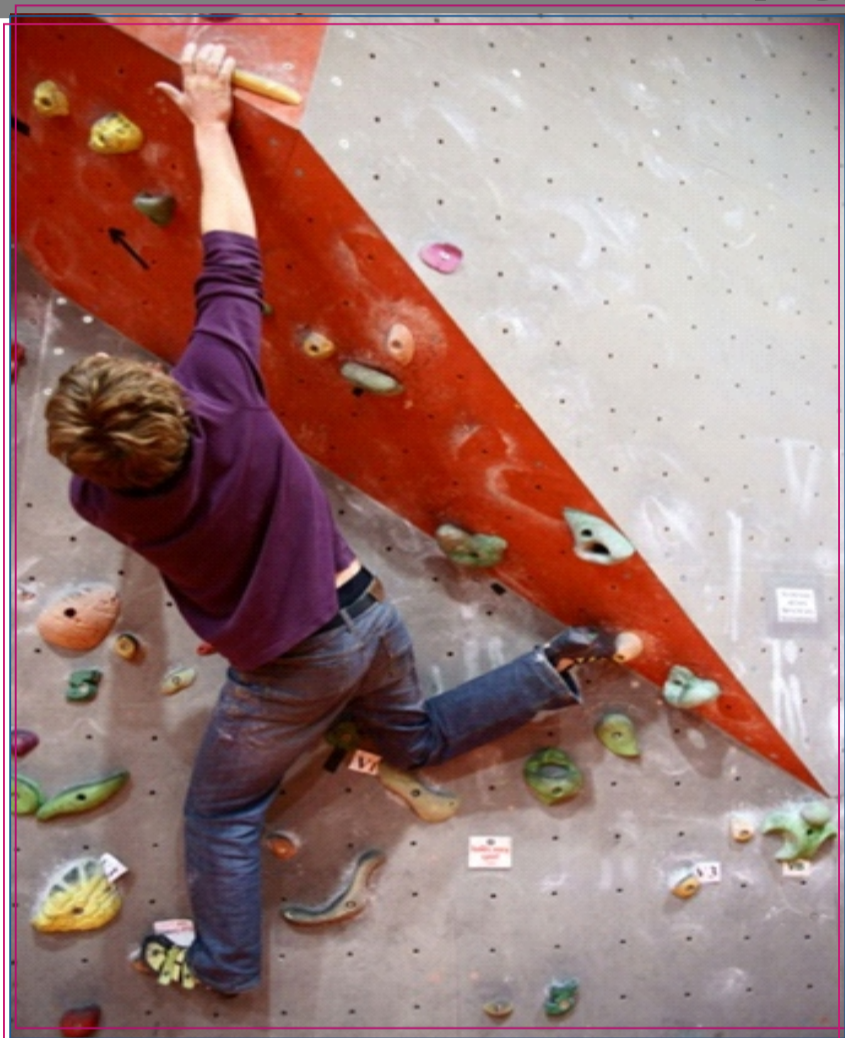
## تمرینات تکنیکی: حرکات پا و پوزیشن های و موقعیت های بدنی (اصول الزامی)

### ۱- راک اور (rock over):



راک-اور یا "بلند شدن روی پا" یکی از اولین تکنیک هایی است که به عنوان یک سنگنورد باید آموخت. به طور کلی برای اجرای این تکنیک، پا بر روی گیره ای قرار میگیرد که کمی بالاتر از حد معمول است، بلافاصله بعد از اینکه پا روی گیره ی بالایی مستقر شد باید تمام وزن بدن را روی آن منتقل کنیم و نقطه ی اتکای ما همان پا قرار بگیرد. در این حالت بدن شما توانایی دسترسی به ارتفاع بالاتری را پیدا خواهد که اگر گیره ی پای پایین تری انتخاب کنید کارتان را مشـکل خواهد کرد و دوم اینکه از لحاظ بدنی به شما امکان قرار گرفتن در پوزیشن استراحت را می دهد. در وضعیت راک-اور شما هم می توانید طبق تصویر از پنجه استفاده کنید هم پاشنه که مزیت های خودشان را بر حسب شرایط دارند. تمت اگر از پاشنه ی پا استفاده کنید وضعیت ثابت تر و مستحکم تری به شما میدهد و ران به دیواره نزدیک تر میشود و نوعی حالت استاتیک به حرکت شما می دهد اما اگر پنجه را قرار دهید از بالانس و ایستایی کمتری نسبت به حالت پاشنه برخوردارید اما بدنتان در حالت دینامیک تری قرار دارد و راحت می توانید برای گرفتن گیره ی بالاتر جست و خیز کنید. ضمن اینکه اگر بخواهید به حالت استاتیک روی پنجه بلند شوید دسترسی بیشتری نسبت به حالت پاشنه به شما میدهد چون می توانید روی نوک پنجه بلند شوید به طول یک کف پا دستتان بالاتر از حالت پاشنه شعاع حرکتی پیدا میکند. که اوقات همین اختلاف ارتفاع که روی زمین چیزی به حساب نمی آید روی دیواره باعث عبور از یک کراکس میشود بدون اینکه فشار مضاعفی به خودتان وارد کنید یا بخواهید انرژی بیشتری خرج کنید و جامپ کنید.

## ۲-خم زانو یا مصری (Egyptian/drop knee):



این پوزیشن به دلیل شباهت حالت پاها به طراحی های هیروگیلیف مصری به این نام خوانده شد. به طور ساده این تکنیک یعنی چرخاندن و برعکس کردن زانو! برای اجرای این تکنیک اول اینکه پا باید روی یک گیره ی بالا باشد یعنی در ارتفاع بالاتری نسبت به حالت معمول برخوردار باشد بعد از این پا از نوک پنجه روی گیره مستقر شد پا را از مفصل زانو طوری بچرخانید که زانو رو به زمین قرار بگیرد. این وضعیت بدن برای صعود روی مسیرهای شیب منفی بسیار کارآمد است، در حالیکه وزن را از روی دستهایتان میگیرد باین و ران را به خوبی به دیواره نزدیک میکند که به شما امکان برای گرفتن گیره هایی که کمی دور از دسترس است به راحتی اقدام کنید. برای اجرای این تکنیک به تسلط و تمرین کافی روی حرکات پا که در قسمت اول گفته شد نیازمندید چرا که بدون تسلط به اصول اولیه ی پاگذاری بعد از چرخش زانو صددرصد از روی گیره سر خواهید خورد. این حرکت به نوعی چکیده ی حرکت "پی و ت" یا چرخش روی نوک پاست که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.



اجرای خم زانو در حقیقت در شیب منفی لازم و ضروری است به خصوص زمانی که فرد به آویخته شدن و حالت بارفیکسسی نزدیک می شود در این شرایط با اجرای بک استپ\* ناحیه ی باسن و کمر میچرخد و بدن به دیواره نزدیک می شود و با خم کردن زانو به داخل به اجرای کامل خم زانو میرسیم. برای قرار گرفتن در حالت خم زانو بهتر است که گیره ی دست مناسبی داشته باشیم تا زمانی که فشار مضاعف روی پای خم شده گذاشتیم دست را بتوانیم کامل بکشیم و موقع برخاستن بتوانیم به خوبی روی دست فشار بیاوریم. لازم به ذکر است در خیلی منابع بک استپ و خم زانو یک حرکت فرض شده اند اما در حقیقت تفاوت های ظریفی بین این دو حرکت وجود دارد و باید توجه کنید که این دو حرکت خیلی راحت به همدیگر قابل تبدیل هستند.

**\*بک استپ و توئیست لاک در قسمت هفتم مجموعه مقالات تکنیکهای**

**بنیادین سنگنوردی به طور کامل توضیح داده شده**

### ۳- پرچم یا فِلیگ (flag):

مفهوم حرکت پرچم برای توضیح دادن بسیار ساده است! در حقیقت برای درک بهتر پرچم همین الان سعی کنید این حرکت را اجرا کنید. بلند شوید و سعی کنید روی یک پا به ایستید، خیلی سریع متوجه خواهید شد که به طور غریزی پای دیگران در جهت مخالف قرار میگیرد تا بتواند تعادل بدنتان را حفظ کند. در سنگنوردی حرکت پرچم به بیان ساده این است که پای آزاد خود را طوری در جهت مخالف بدن باز کنید که وزن بدن را از روی تک پای که روی دیواره دارید بردارد تا بتوانید تعادل بدنتان را حفظ کنید و مرکز ثقل بدنتان را به یک نقطه ی پایدار منتقل کنید. در نظر داشته باشید که حرکت پرچم می تواند از داخل از بیرون و یا به صورت ضربدری انجام شود در تصاویر زیر میتوانید حالت های مختلف حرکت پرچم را مشاهده کنید. در نظر داشته باشید زمانی که میخواهید روی دست و پای موافق - (دست راست/پای راست یا دست چپ/پای چپ) - فشار وارد کنید تنها اجرای یک پرچم خوب است که از لولا شدن و چرخش بدنتان جلوگیری میکند در غیر اینصورت خواهید چرخید و از دیواره جدا خواهید شد.





## ۴- چرخش روی پنجه یا پیوٹ (pivoting):

زمانی که نوک پا یا همان پنجه ی خود را روی گیره قرار دهید به شما امکان چرخش و آزادی عمل بالایی خواهد داد. در نظر داشته باشید تنها زمانی می توانید به راحتی بدنتان را بچرخانید که نوک پایتان به دقت بر روی گیره مستقر شده باشد. و این منطقی ترین دلیل برای این است که همیشه به شما گفته شده **پاشنه ی پای قسمت میانی پای خود را روی گیره قرار ندهید** چون در این صورت توان چرخیدن را از دست می دهید و قدرت مانور خود را کاهش می دهید. انجام خیلی از تکنیکها در سنگنوردی به همین پاگذاری درست نیازمند است به طور مثال برای خم زانو، پرچم، توئیست لاک و... شما ابتدا باید پاگذاری درست و دقیقی داشته باشید تا بتوانید در ادامه ی حرکت، تکنیک خود را کامل کنید. پس فراموش نکنید همیشه روی نوک پا باشید!



## چگونه می توان تکنیک هایی که اشاره شد را آموخت و بهبود بخشید؟!

در مقاله ی قبلی تعدادی تمرین برای بهبود شرایط بدنی و تکنیکی ذکر کردیم که همچنان می تواند برای بهبود شرایط شما در این قسمت هم مفید باشد و می توانید با ادامه ی آنها و ترکیب آنها با تکنیکهایی که امروز گفته شد همچنان به بهبود وضع تکنیکی خودتان کمک کنید. تمامی که تکنیکهایی که گفته شده تا زمانی که روی کاغذ است کمک چندانی به شما نخواهد کرد! بنابراین سعی کنید در حین صعودهای تمرینی، تراورسها و بولدرینگهایتان آنها را کم کم به حرکات طبیعی و معمولی بدتان اضافه کنید. سعی کنید روی پنجه صعود کنید، هر جا فرصت داشتید پرچم و خم زانو و چرخش ها و ... را اجرا کنید تا کم کم این حرکات در بدن شما جایی افتد و جز حرکات طبیعی بدن شما در حین صعود شود. در تمام مسیرهایی که رویشان قرار میگیرد فرق نمی کند تراورس باشد، بولدر باشد، صعود باشد و ... سعی کنید به دنبال نقاط و فرصتهایی باشید که تکنیک های مدنظر را اجرا کنید بعد از مدتی نیاز نیست به دنبال جایی برای اجرای تکنیک باشید بدنتان خودش اینکار را برایتان انجام خواهد داد.

## تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی:

حالا به قسمتی میرسیم که خیلی از دنبال کنندگان این سری مطالب منتظر آن بودند، یعنی تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی؛ احتمالاً با خودتان فکر می کردید این سلسله مقالات قرار نیست شامل این مطالب باشد اما پیش داوری اشتباهی کرده اید! چون قرار است خیلی کاملتر از آن چیزی باشد که تصورش را میکردید! اما مسأله این است که رژیم غذایی حرفه ای و تجملاتی و یا تمرینات سنگین کمپوس و فینگربرد نه تنها در این مرحله ای که شما قرار دارید برایتان مفید نیست بلکه از خیلی جهات می تواند آسیب زننده و مایوس کننده هم باشد! تکنیک، اصول اولیه و آمادگی جسمانی نسبی مهمترین چیزهایی است که شما در این مرحله به آن نیاز دارید. در شرایط فعلی ما باید برنامه های تمرینی بدنسازی شما را طوری طراحی کنیم که بتوانید توان و استقامت کافی برای دستیابی به اصول فنی را داشته باشید و در حقیقت مهارتهای جسمانی شما را به حد خوب و قابل قبول برسانیم و در ادامه می توانیم به شکل تخصصی تر بر روی سه مولفه ی

**استقامت (Endurance):** برد عملیاتی یا به عبارت عامه مقدار پایداری و جان سختی

**قدرت (Strength):** توان فیزیکی یا به اصطلاح عامه زور

**و توان (Power):** حداکثر تلاش در کمترین زمان یا همان "بازدهی" معطوف خواهیم کرد.

برای دستیابی به استقامت کافی و افزایش برد عملیاتی خود باید موارد زیر را در دستور کار قرار دهید:

#### ۱- صعود مسیرهای ساده و طولانی

۲- صعود رفت و برگشتی مسیرهای کوتاه تر و فنی تر به تعداد خوب (مثلا سه بار یا پنج بار مسیر را تاپ کنید و برگردید و در حد فاصل استراحت سعی کنید بدنتان همچنان درگیر باشد مثلا از همطناب خود حمایت کنید و هیچگاه بدن خود را به بهانه ی استراحت رها نکنید!)

۳- تراورس (تراورسها را میتوانید با تمرین تکنیکهای پا یا پوزیشن های بدن ترکیب کنید که به بهبود وضع تکنیکی هم کمک کند)

۴- بولدرهای استقامتی (تعداد زیادی بولدر در روی مسیرهای مختلف با سختی پایین و با فواصل استراحت بسیار کم انجام دهید)



شما می توانید به راحتی استقامت خود را با صعود مسیرهای طولانی و بلند و یا صعود چندباره - (پشت سر هم) - یا رفت و برگشتی مسیرهای کوتاه تر افزایش دهید و خود را در سطح آمادگی جسمانی مناسب سنگنوردی برسانید. من در این زمینه صعود رفت و برگشت را به شما توصیه میکنم چون نه تنها در افزایش استقامت شما تاثیر به سزایی خواهد داشت بلکه در حین برگشت شما دقت بیشتری به پاگذاری و تکنیک های مربوط به پوزیشن بدنتان خواهید داشت و این دقت بیشتر منتهی می شود به جا افتاده شدن و متین تر شدن رفتار سنگنوردی شما در حین صعود. در حین حال اگر برای صعودهای بلند مشکل کمبود وقت دارید و یا حمایتچی به آن اندازه در اختیار ندارید فراموش نکنید که بولدرینگ استقامتی و تراورس های طولانی مدت هم می توانید به خوبی صعودهای بلند استقامت شما را افزایش دهد. اگر در چنین وضعیتی قرار دارید حداقل تعداد

بولدرها یا صعودهای کوتاه شما نباید شامل کمتر از سی - (۳۰) - حرکت باشد. اگر میخواهید با بولدر به افزایش استقامت برسید مجبور نیستید از پروژه های سخت و چالشی باشگاه استفاده کنید سعی کنید از مسیرهایی استفاده کنید که میتوانید آنها را تاپ کنید چون در حین تمرین استقامت شما نباید تمرکز خود را روی مسله ای مثل تاپ کردن و یا رد کردن کراکس معطوف کنید؛ هدف این است که به تعداد دفعات بالا عضلات خود را درگیر کنید. همچنین شما می توانید زمان تعداد صعودهای بولدرینگ خود را ثبت کنید و کاهش دهید مثلا اگر ۱۰ مسیر بولدر برای خودتان در نظر گرفته اید که در مجموع ۵۰ دقیقه همه را پشت سر هم صعود کردید سعی کنید در دفعات بعدی زمان صعود این ۱۰ مسیر را کاهش دهید.

## قدرت + توان:

قدرت و توان دو پارامتری هستند که شما هم برای صعود سر طناب به آنها نیازمندید هم برای بولدرینگ. قدرت در حقیقت به مقدار توانایی شما در مقدار نگه داشتن خودتان بر روی گیره آنهاست که به صورت استاتیک اطلاق می شود - (بدون حرکت و در حالت سکون چقدر توانایی باقی ماندن بر روی گیره را دارید!) - . در حالی که توان به حرکت داشتن و حالت دینامیک بدن مربوط می شود. و توان با قدرت رابطه ی مستقیم دارد:

$$\text{توان} = \text{قدرت} \times \text{سرعت} .$$



از جمله تمرینات ساده ای که برای دستیابی و افزایش **“قدرت”** و **“توان”** توصیه می شود میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

### ۱- بولدرینگ

۲- **مسیرهایی که به عنوان پروژه های دشوار طراحی می شوند** (سختی مسیر بالا نسبت به توانایی فرد تمرین کننده، یعنی نمی توان هر پروژه ی طراحی مسیر را برای همه ی کارآموزان به عنوان پروژه ی سخت تمرینی ارائه داد باید با توجه به توانایی و مهارت هر فرد پروژه به درستی و دقت طراحی شود)

### ۳- قفل سه ثانیه ای

انجام بولدرینگ های خوب و اصولی به تنهایی می تواند عامل مناسب و کافی باشد برای دستیابی به قدرت و توان؛ به جرات میتوانم به شما بگویم که خیلی از سنگنوردان حرفه ای برای افزایش توان و قدرتشان تمرینی به جز صعود انجام نمی دهند و از هیچ گونه از ابزار تجملاتی تمرینی نظیر فینگر بورد، تخته کمپوس و... استفاده نمی کنند تنها صعود میکنند و بولدرینگ. اگر به طور خاص تنها به دنبال افزایش قدرت هستید روی پروژه های سخت و استاتیک تمرکز کنید و اگر روی افزایش توان می خواهید تمرکز کنید روی مسیریایی کار کنید که حرکات دینامیک بیشتری داشته باشد. اگر میخواهید در لید دنبال افزایش توان و استقامت باشید باید واقعا دنبال مسیرهای سخت باشید، پروژه های سختی که واقعا برای حد و اندازه ی فنی و فیزیکی شما سخت باشد. مسیرهایی که بدن، ذهن و تکنیک های شما را به چالش می کشد و شما را خسته می کند و در این روال بدن شما سعی میکند خودش را با میزان سختی وفق دهد و همین یعنی افزایش توان و قدرت شما. یکی از تمرینات مورد علاقه و مورد تایید من برای افزایش توان و قدرت **“قفل سه ثانیه”** است. این تمرین هم بر روی مسیرهای لید و هم بولدر قابل اجراست اما بهتر است که آنرا در مسیرهای بولدر اجرا کنید. سعی کنید در حین صعود هر حرکتی که انجام دادید حداقل سه ثانیه در همان وضعیت بمانید و بعد ادامه دهید. سعی کنید حداقل گیره ای که گرفته اید را به مدت سه ثانیه به همان شکل بدون تغییر وضعیت بدن نگه دارید. با این تمرین نه تنها قدرت شما در وضعیت استاتیک افزایش پیدا میکند بلکه حتی میتوانید بار فنی صعود های خود را بالا ببرید شما بین هر دو حرکت خود سه ثانیه وقفه ایجاد میکنید و در طول همین ثانیه فرصت دارید فکر کنید آیا بدن من در پوزیشن مناسبی قرار دارد؟! و همچنین می توانید حرکات بعدی خود را در این وقفه طراحی کنید. توصیه میکنم این تمرین را روی مسیرهای بولدرینگی انجام دهید که نتوانسته ای تاپ کنید یا به سختی تاپ میکنید، بعد از مدتی نتیجه اش را خواهید دید!

**و در پایان به یاد داشته باشید که گرم کردن قبل از تمرین و سرد کردن بعد از تمرین الزامی است!**

## دومین برنامه ی تمرینی برای ماه دوم:

جلسه هفته	جلسه اول هفته (لید و استقامت)	جلسه دوم هفته (بولدر و استقامت)	جلسه سوم هفته (لید و استقامت)
<p><b>هفته ی اول</b> هدف: استقامت</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر منفی و سقفی ۵- دو صعود لید با تمرین قفل سه ثانیه ۶- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت (هر مسیر سه بار) ۳- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵) مسیر همراه با رکوردگیری باشد) ۴- دو ست تراورس طولانی هریک بیش از سی حرکت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر سقفی ۵- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر انتخابی) ۶- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>
<p><b>هفته ی دوم</b> هدف: استقامت</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر منفی و سقفی ۵- دو صعود لید با تمرین قفل سه ثانیه ۶- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت (هر مسیر سه بار) ۳- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵) مسیر همراه با رکوردگیری باشد) ۴- دو ست تراورس طولانی هریک بیش از سی حرکت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر سقفی ۵- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر انتخابی) ۶- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک</p>
<p><b>هفته ی سوم</b> هدف: قدرت و توان</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف شده مسیره های مختلف ۳- سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیره های مختلف ۴- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت که تا به حال روی آنها تلاش نکرده اید با فلاش کردن قسمتهای سخت (هر مسیر سه بار) ۳- سه بولدر روی مسیرهای فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۴- تمرین قفل سه ثانیه بر روی پنج مسیر بولدر فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف شده مسیره های مختلف ۳- سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیره های مختلف ۴- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>
<p><b>هفته ی چهارم</b> هدف: قدرت و توان</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف شده مسیره های مختلف ۳- سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیره های مختلف ۴- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت که تا به حال روی آنها تلاش نکرده اید با فلاش کردن قسمتهای سخت (هر مسیر سه بار) ۳- سه بولدر روی مسیرهای فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۴- تمرین قفل سه ثانیه بر روی پنج مسیر بولدر فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>	<p>۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف شده مسیره های مختلف ۳- سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیره های مختلف ۴- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی</p>



تمرین برای اینکه  
سنگنورد بهتری شویم  
(بخش سوم)

نویسنده: رابی فیلیپس

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

# تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم (بخش سوم)

## در این مطلب چه خواهیم خواند؟!

این سومین قسمت از این سری پنجگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان سطح متوسط رو به بالاست. به بیان حرفه ای تر این مقاله به طور خاص گروهی را هدف قرار داده که از لحاظ درجه ی سختی شامل موارد زیر می شوند: **HSV/E1**، **v0** تا **v3** برای بولدرینگ و **6a** تا **6b+** برای صعودهای اسپورت به طور کلی کسانی که شیب منفی و مسیره های سقفی را به خوبی درک کرده اند و روی آنها تلاشهای موفقی هم داشته اند. به همین نسبت مقالات بعدی به سراغ سنگنوردان با درجه ی سختی بالاتر و مهارت بیشتر می رود تا هر گروه را به سمت درجه ی بالاتر هدایت کند.

در قسمت های قبلی بیشتر تمرکز بر روی تعادل و بالانس بود آنهم از طریق تکنیکهایی همچون پرچم، مصری (خم زانو) و... که به شما می آموزد چطور از عوارض دیواره به بهترین نحو استفاده کنید تا فشار روی عضلات دست به حداقل برسد. این مطلبی نیست که بخواهیم بگوییم فقط برای تازه کارهاست! خیر! از اینجا به بعد شما باید بتوانید این تکنیکها را به بهینه ترین حالت در صعودهای خود استفاده کنید. در این قسمت ما به چند تکنیک ظریفتر و مهارتهای دقیق تر خواهیم پرداخت، مهارتهای تخصصی تر که با توجه به نوع مسیرهایی همچون خط الراسی، کناره ها و لبه ها و شیب مثبت استفاده می شوند. بیشتر تمرکزمان روی بولدرینگ خواهد بود و به شما یاد خواهیم داد که چطور با توجه به نقاط ضعفتان در زمینه ی استقامت برای خودتان در یک جلسه ی تمرینی برنامه ریزی کنید. به عنوان یک سنگنورد اگر میخواهید وارد دنیای حرفه ای و نیمه حرفه ای بشوید باید یاد بگیرید که برای یک جلسه ی تمرینی یا یک دوره ی تمرینی "طرح درس" بنویسید؛ حداقل برای خودتان و نقاط ضعفهایتان. در ضمن در این قسمت ما برای اولین بار به تکنیک ها و تاکتیکهای ذهنی و روانی صعود هم اشاره خواهیم کرد، که به اندازه ی قوای جسمانی لازم و ضروری است. به رسم قسمت های قبلی ابتدا سنگنورد مجازی و خیالی خودمان را معرفی میکنیم تا شما بتوانید خودتان را با آن مقایسه کنید:

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: سالی اسلب مستر!

شغل: آزاد!

سابقه: من به تازگی متوجه شده ام که صعود از قسمت های غیر معمول مسیر و دیواره های پیچیده برای من کمی مشکل تر از سایر قسمتهاست و سخت ترین کار برای من این است که نمی دانم از چه پوزیشن و وضعیتی در مسیره های مختلف مثل خط الراسی، شیبدار، کناره و... استفاده کنم. من تلاش میکنم که کار آمد صعود کنم اما هر بار متوجه یکسری اشتباهاتم به خصوص در صعود اولم میشوم. دوست دارم که مدت زمان طولانی صعود کنم، اما استقامت پایینم باعث میشود بعد از گذشت یک ساعت از تمرین کاملاً حس خالی شدن داشته باشم. من به چه تمریناتی نیاز دارم!؟

## مهارت‌های حرکتی در مسیرهای شیب‌دار (شیب مثبت)، خط‌الراسی و کناره‌ها (گرنرها)

بر روی دیواره‌ها یا روی خرسنگها (تخته سنگ)، سه موردی که در بالا گفته شد عموماً سه گزینه‌ی ترسناک در سنگنوردی هستند. ساده‌ترین دلیلش هم این است که این نوع مسیرها عجیب (ناخوشایند و زشت)، پر از مانع و عموماً بدون گیره هستند. اگر در سنگنوردی تازه کار باشید قطعاً این سه نوع مسیر برایتان دشوار تر از دیواره‌ی عادی خواهد بود. شاید سوال کنید اهمیت این موضوع و این مسیرها چقدر بالاست که باید یک مقاله‌ی مستقل برایشان نوشت؟! شاید سوال کنید یعنی صعود از این مسیرها اینقدر متفاوت است که نیاز به آموزش خاص دارد؟! جواب سوال هایتان بسیار ساده است! سنگنوردان مدرن امروزه با تمرین و وقت‌گذرانی بیشتر و تا حدی مداوم (!) در باشگاهها توان فیزیکی‌شان خیلی بیشتر از توان تکنیکیشان رشد میکند. و به این دلیل است که در باشگاهها با توجه به محدودیت ساختاری خیلی به ندرت می‌شود مسیرهای سخت تر از لحاظ تکنیکی طراحی کرد؛ عموماً باشگاهها برای اینکه فضای فانتری و نمایشی تری داشته باشند پر از مسیرهای شیب منفی و سقفی هستند تا نشان دهند اعضای این باشگاه چه مسیرهای سختی را صعود خواهند کرد! در صورتی که وقتی شما وارد طبیعت می‌شوید به ندرت امکان دارد یک مسیر سقفی با گیره‌های گلدانی ببینید! به جای همچنین مسیرهای فانتری و سخت فیزیکی با مسیرهای شیب‌دار (شیب مثبت) با گیره‌های اصطکاکی و یا دیواره‌های عمودی پیچدار با گیره‌های ریز و گلدانی و گوشه‌ها و شکافها و خط‌الراسها مواجه می‌شوید. کرنرها گوشه‌ها و شکافهایی که خودشان تماماً گیره هستند و از آن چیزی که در باشگاه در ذهن شما شکل گرفته خبری نیست! بهترین و ساده‌ترین راه برای کسب مهارت لازم بر روی چنین مسیرهایی این است که بیشتر روی آنها صعود کنید! اما شما برای این منظور به ایده‌های تکنیکی‌ای لازم دارید که در ادامه برایتان خواهیم گفت.

### ۱- سطوح شیب‌دار / شیب مثبت (Slabs):

سطح شیب‌دار یا شیب مثبت به هر سطحی گفته می‌شود که شیب آن از حالت عمود و زاویه‌ی ۹۰ درجه کمتر باشد. با توجه به اینکه این دیواره‌ها به سمت زمین می‌خواهند جاذبه فشار کمتری به سنگنورد وارد میکند با توجه به اینکه در شیب مثبت سنگنورد میتواند به طور کامل و عمودی روی پاهای خود بایستد، وزن به طور معمول روی پاها پخش می‌شود و مرکز ثقل در یک نقطه‌ی بالانس قرار می‌گیرد؛ اما لازمه‌ی این مساله این است که سنگنورد از لحاظ تکنیکی به حرکات و تکنیکهای پامسلط باشد. به طوری که در مقاله‌ی شماره‌ی اول این سری گفته شد پنجه، لبه‌ی داخلی و لبه‌ی بیرونی پامهمترین قسمت‌های کفش سنگنوردی شما هستند و همین سه قسمت هستند که باید روی سطح شیب‌دار استفاده شوند. یکی دیگر از تکنیکهایی که لازم است روی شیب مثبت مدام به کار ببرید “راک اور” است که در قسمت قبلی به تفصیل توضیح داده شد. سطح شیب‌دار جوهره و اساس صعود ساده اما در عین حال تکنیکی است. تعداد زیادی سنگنورد وجود ندارند که بخواهند به این شکل ظریف و دقیق تکنیک‌ها را بیاموزند چراکه تصور می‌کنند بدن به شکل ذاتی بلد است تعادل و بالانس را در هر سطحی برقرار کند.



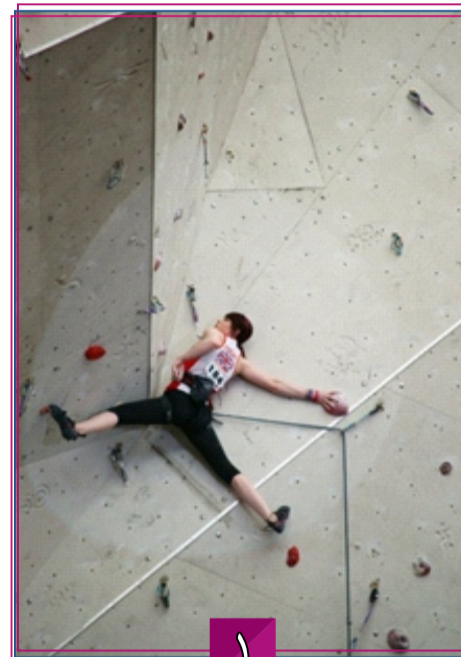


به این دو تصویر دقت کنید؛ در تصویر سمت راست فرد با الگوگیری از صعود بر روی شیب مثبت تمام وزن را روی پای خود قرار داده و بدنش در بالانس ترین وضعیت ممکن قرار دارد؛ اما در تصویر سمت چپ تمام فشار صعود کننده بر روی دستش متمرکز شده که اصلاً وضعیت خوبی به حساب نمی آید. و در ادامه توجه شما را دوباره به تصویر سمت راست جلب میکنم که به خوبی سختی های یک مسیر طبیعی شیبدار را نشان می دهد اول اینکه گیره ها هیچ شباهتی به گیره های باشگاه ندارد! دوم اینکه از جایی که شیب مسیر مثبت می شود و تخته سنگ کمی

تغییر جهت می دهد صعودش تا حدی از دیواره ی صاف و عمودی چالشی تر و سخت تر می شود.

## ۲-کناره ها / گرنر ها (Corners):

گرنرها یا کناره ها نقاط برخورد دو صفحه هستند، یکی دیگر از عوارض دشوار و تکنیکی که هم در طبیعت و هم در باشگاه دیده می شوند و برای بسیاری از سنگنوردان دشوار و ترسناک به حساب می آیند. حرفه ای ها برای عبور از گرنرها از تکنیک هایی همچون **“پل زدن”** یا **“پا-گستره”** و **“پالمینگ: استفاده از کف دست به شکل اصطکاکی”** استفاده می کنند. پل زدن یا پا-گستره یعنی اینکه سنگنورد هر یک از پاهای خود را روی یک سمت از دیواره ی گرنر قرار دهد، برای اینکار ابتدا اطمینان حاصل میکند که بدن با استفاده از دستها در شرایط بالانس قرار دارد و بعد با دقت پاها را یکی یکی در دو سمت دیواره مستقر میکند تا پلی بین دو سمت گرنر برقرار کند؛ اگر پاگذاری به حد کافی اصولی و خوب باشد می تواند برای سنگنورد به یک **نقطه استراحت خوب تبدیل شود** و فرصت پیدا می کند تا هر دو دست خود را همزمان رها کند. پالمینگ معمولاً با پل همراه است و به خاطر فرم بدن همزمان اتفاق می افتد. فشاری که شما با کف دست به سطح دیواره وارد میکنید برآیند نیروها را به سمتی هدایت میکند که بتوانید پایتان را روی دیواره های گرنر بالا بکشید.



در تصویر شماره (۱)، یک پل بزرگ و کامل را میبینید که با پالمینگ دست راست همراه شده؛ تصویر شماره (۲) نوع دیگری از پل یا پاگستره را نشان میدهد که به علت وجود گیره های مناسب به پالمینگ نیازی نبوده است اما در تصویر شماره ۳ با توجه به شرایط تنها از پالمینگ برای صعود استفاده شده. در صعود کرنر زمانی که به طور همزمان از پالمینگ و پل استفاده میکنید هماهنگ کردن حرکت بین دست و پاها خیلی مهم است. اینکه پل بزرگ بهتر است یا کوچک اینکه قدم ها به سمت بالا باید کوتاه باشد یا بلند از فرمول خاصی پیروی نمی کند و کاملاً بستگی به شرایط دارد اما دقت کنید که برقراری یک پل پایا و بدون لغزش بیشتر به فیزیک خودتان بستگی دارد مثلاً اگر نسبت به طول پاهایتان خیلی کوتاه باشد وضعیت خوبی ندارد و همینطور اگر نسبت به طول پاهای شما خیلی بلند باشد از لحاظ کششی فشار زیادی به عضلات پا وارد میکند و میتواند باعث آسیب دیدگی شود.

### ۳- خط الراسی ها (Arêtes):



خط الراس از لحاظ هندسی دقیقاً نقطه ی مقابل کرنر است. قسمت داخلی تقاطع دو صفحه کرنر است و قسمت بیرونی آن، خط الراس است. خط الراسها به ویژه در طبیعت در نقاطی شکل میگیرند که به طور کلی گیره های مناسبی در اطراف آنها وجود ندارد و معمولاً گیره های اطراف آنها از دسترس معمول و مورد انتظار فاصله ی بیشتری دارند که همین امر آنها را کمی ترسناک می کند. زمانی که سعی میکنید از یک مسیر خط الراسی صعود کنید، به خوبی تمرین کنید و دقت کنید که چگونه دست ها و پاها را در موقعیت متضاد هم قرار می دهید؟! چقدر آنها را با فاصله از هم قرار می دهید؟! سعی کنید پاگذاری جوری باشد که کمترین نیرو را وارد کنید چون یک پاگذاری اشتباه و با فشار بیش از حد در جهت نامناسب خیلی راحت باعث لولا شدن و چرخش بدنتان می شود مخصوصاً وقتی که بخواهید یکی از پاها را حرکت بدهید و تنها روی یکی از پاها باشید؛ در عین حال یک پاگذاری خوب و مناسب به خوبی از این مسأله جلوگیری می کند و به شما اجازه می دهد تا به خوبی به صعود ادامه دهید.

## طراحی کردن مسیر و برنامه ریزی صعود:

بولدرینگ یکی از بهترین شیوه های آموزش سنگنوردی است. اول اینکه نیاز به فرد اضافی به عنوان حمایتچی نیست، گذشته از آن در اکثر باشگاه های سنگنوردی به حدی گیره وجود دارد که بتواند به تخیل سنگنورد آزادی عمل بدهد تا تمرینات مد نظرش را در مسیرهای بولدر خودش طراحی کند. برای اینکار کافی است نقاط ضعف خودتان را بشناسید و سعی کنید بولدرهایی طراحی کنید که این موارد در آن لحاظ شده باشد. تجربه یکی از عوامل مهم در روند یادگیری است اگر تجربه را آموختن از خطاها و اشتباهاتمان تعبیر کنیم باید این مطلب را در نظر بگیریم که **تجربه کسب نمی شود مگر اینکه خطا یا اشتباهی انجام داده باشیم.**

## مراحل طراحی یک مسیر یا پروژه ی بولدرینگ :

- ۱- ابتدا نقاط ضعف خود را بیابید؛ و خوبی از نحوه ی صعودتان شناخت پیدا کنید که در کدام بخش های تکنیکی ضعیف تر عمل میکنید، مثلا بالانس خوبی ندارید، پوزیشن ها را خوب اجرا نمی کنید، در اجرای پرچم و خم زانو و ... مشکل دارید؛ و مسائلی از این دست را راجع به خودتان آنالیز کنید.
  - ۲- بخش مناسبی از دیواره را با آنچه که در ذهن شماست تطبیق دهید، مثلا میزان شیب، کرنر، خط الراس، نوع گیره، ابعاد گیره و ...
  - ۳- مسیری از گیره های دست را انتخاب کنید که به نسبت برایتان طوری ساده باشد که بتوانید به راحتی پاگذاری کنید و هر نوع حرکت پا را اجرا کنید؛ این مسیر را یکبار با همین شرایط تاپ کنید.
  - ۴- بعد از اینکه با موفقیت مسیر را تاپ کردید، سعی کنید آنرا برای خودتان سخت تر کنید. می توانید با حذف گیره های میانی و یا انتخاب گیره های کوچکتر یا اصطکاکی اینکار را انجام دهید.
  - ۵- الان مسیر شما سخت تر شده، حالا سعی کنید این مسیر را هم تاپ کنید.
  - ۶- حالا می توانید از تعداد گیره های پا هم کم کنید یا اینکه آنها را هم کوچکتر انتخاب کنید. همینطور تا جایی که امکانش وجود داشته باشد مسیر را سخت تر کنید و تاپ کنید تا زمانی که چیزی برای کم کردن یا سخت تر کردن از آن مسیر باقی نماند.
- این نحوه ی تمرین به ویژه زمانی که شما با عده ی زیادی از افراد تمرین می کنید می تواند خیلی مفرح و متنوع باشد و در عین حال همه می توانند با تماشای صعود یکدیگر چیزهای مختلف و متنوعی را یاد بگیرند و حتی از اشتباهات و اشکالات یکدیگر درس بگیرند. معمولا بازیهایی که توسط عده ای از افراد انجام می شود در اصطلاح ورزشی یک فعالیت **“سیستمی”** محسوب می شوند و هر سیستم باید از قوانین ثابتی پیروی کند. شما هم برای اینکه تمرینات شاد تر و اکتیو تری داشته باشید می توانید تمرین طراحی مسیر بالا را به شکل یک بازی سیستمی با قوانین مشخص انجام دهید. مثلا هر فرد در هر تلاش فقط یک جان دارد اگر افتاد و نتوانست مسیر را تاپ کند اصطلاحا سوخته و باید فرصت را به نفر بعدی بدهد و هر کسی که مسیر را تاپ کرد اجازه دارد تغییر بعدی را او اعمال کند مثلا گیره ای که دلخواه اوست حذف می شود.

## تاکتیک یا مسیر خوانی :

تا این جای کار شما تکنیک های زیادی را تمرین کردید و وقت آن است که با تاکتیک هم آشنا شوید. تاکتیک یعنی تدابیر و برنامه ریزی های یک فرد. در سنگنوردی تاکتیک در حقیقت همان مرحله ی پیش از صعود است که صعود کننده مسیر را برای خود مرور میکند و تدابیر صعود را اتخاذ می کند تا در هر مرحله از صعود از چه تکنیکی استفاده کند، کجا مکث کند یا کجا سریعتر حرکت کند. تاکتیک روی دیگر فن سنگنوردی است که به طور قابل توجه ای در بازدهی شما در حین صعود لید یا بولدر تاثیر می گذارد. "مسیر خوانی" یا تاکتیک در حقیقت صعود با چشم است! پیش بینی حرکات قبل از اینکه صعود را شروع کنید، اینکه چه کار می خواهید بکنید و یا کجا می خواهید استراحت کنید. اگر به مسابقات سنگنوردی دقت کنید خواهید دید که مسابقه دهندگان پیش از صعود در حالیکه جلوی دیواره ایستاده اند و نگاه می کنند دستهایشان را در هوا تکان می دهند. آنچه که آنها انجام میدهند در حقیقت یک صعود ذهنی است یعنی تصور می کنند که هر گیره را چطور بگیرند و از کجایش بگیرند. یادگیری مسیر خوانی خیلی سخت نیست ولی نیاز به تمرین دارد. قبل از هر صعود سعی کنید مسیر خوانی را به یک تشریفات دائمی بدل کنید. اگر این کار را به خوبی انجام دهید به مرور زمان خواهید دید که چه قدر صعود برایتان ساده تر شده است چرا که با ذهنیت قبلی و با آمادگی فکری کامل روی دیوار می روید و بخش زیادی از کار که همان تصمیم گیری و انتخاب تکنیک و پوزیشن است را انجام داده اید. مسیر خوانی در حقیقت هنر سنگنورد در ساده تر کردن صعود است. یک مسیر خوانی خوب منتهی می شود به اینکه شما صعود راحت تر، روان تر بدون توقف بی مورد و روانتر داشته باشی که در طول پروسه انرژی مفیدی ذخیره خواهد شد که از خستگی و لاکتیکی شدن بدن شما جلوگیری خواهد کرد. موارد بسیاری را می توان نام برد که در پروسه ی مسیر خوانی باید به آنها دقت کند ولی به طور کلی اهم این موارد عبارتند از :



- ۱- ترتیب حرکات دست : با تکان دادن دستها سعی کنید در ذهن گیره ها را لمس کنید و جهت مناسب برای گرفتنشان انتخاب کنید
- ۲- ترتیب حرکات پا: با دقت به گیره ها نگاه کنید و فکر کنید چطور می خواهید پایتان را روی گیره بگذارید و با چه ترتیبی آنها را جا به جا کنید
- ۳- موقعیت استراحت: به این فکر کنید بهترین نقطه برای دستیابی به موقعیت استراحت کجاست (در سلسله مقالات پیشین تحت عنوان تکنیکهای بنیادین سنگنوردی به تفصیل راجع به نقطه ی استراحت و استایل مناسب قرار گیری در آن توضیح داده شده است)
- ۴- نقاط توقف اجباری مثل کوئیک زنی: از پیش برنامه ریزی کنید که برای کوئیک زدن بدنتان را در چه موقعیتی باید قرار دهید و چه فرمی به بدنتان بدهید که ماندن در آن موقعیت برایتان ساده تر باشد
- ۵- کراکس ها: از پیش کراکس و سخت ترین نقاط مسیر را با توجه به توان فیزیکی و تکنیکی خود شناسایی کنید و با آمادگی کامل ذهنی و برنامه ریزی مشخص به کراکس نزدیک شوید
- ۶- نقاط فرار: با دقت به مسیر نگاه کنید و ببینید کجاها را می توان با سرعت بالاتر و کمترین مکث عبور کرد، مثلا کراکس از آن جاهایی که باید نقطه ی فرار تان باشد و زیاد روی آن نمانید چون کراکس بیشترین فشار را به شما وارد خواهد کرد و هر چه در موقعیت آن بیشتر توقف کنید تصاعدی خسته خواهید شد؛ هم ذهنی و هم فیزیکی.

## تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی تمرینات استقامت (Endurance training):

در قسمت قبلی به طور کلی راجع به اینکه استقامت چیست و با چه تمریناتی می توان به آن دست یافت صحبت کردیم. حالا می خواهیم بیشتر وارد قلمروی استقامت شویم تا راههای دقیق تر و بهتر برای دستیابی به استقامت را بررسی کنیم.

اول از همه ما نیاز داریم از خودمان بپرسیم استقامت چیست؟ من می خواهم استقامت را به این شکل برای شما تعبیر کنم که استقامت یعنی میزان توانایی بدن شما در برابر تجمع اسید لاکتیک در خون شما. برای خوانندگانی که نمی دانند باید بگویم اسید لاکتیک اولین عامل احساس خستگی در عضلات ورزشکار در طول فعالیت ورزشی است. زمانی که در حین صعود عضلات دست و بدن شما شروع به دم کردن - (التهاب عضلانی) - می کنند دقیقا همان اثر منفی اسید لاکتیک روی بدن شماست که به این شکل بروز می کند و در بدن شما با سفت شدن عضلات ساعد و سایر عضلات خودش را نشان می دهد. در حقیقت ترشح اسید لاکتیک به فرآیند طبیعی در بدن انسان است و شما با هیچ تمرینی نمی توانید آنرا کاهش دهید یا کنترل کنید اما با تمرین و ممارست می توانید استقامت خود را طوری افزایش دهید که این ترشحات اسیدی به مرور کمتر و کمتر باعث اذیت شدن و دم کردن عضلات شما شوند. یکی از بزرگترین سوالات برای سنگنوردان این است که چطور میتوان مقاومت بدن را در برابر ترشح اسید لاکتیک زیاد کرد؟! قطعاً راههای زیادی وجود دارد اما بهترین روش - (از نظر نویسنده ی مقاله) - که شخصا آنرا آزموده و به نتیجه ی مثبت رسیده ام **روش "۴x۴"** است.

### روش ۴x۴ برای افزایش استقامت:

روش چهار در چهار برای افزایش استقامت یک تمرین بسیار ساده است. این تمرین باید روی دیواره ی لید انجام شود. روش کار به این صورت است که فرد باید ۴ مسیر مختلف را ۴ بار صعود کند. یعنی در ابتدا باید چهار مسیر مختلف را برای تمرین طراحی کنید بعد فرد به ترتیب مسیر اول تا چهارم را بدون توقف و پشت سر هم صعود کند وقتی هر چهار مسیر صعود شد یک ست به پایان می رسد و فرد می تواند استراحت کند و میزان استراحت بین هر دو ست باید به حدی باشد که فرد کاملاً ریکاوری شود و این روند را تا چهار ست ادامه دهد. معمولاً زمان استراحت بین هر دو ست چیزی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می تواند در نظر گرفته شود. می توانید مسیر ها را کوتاه تر انتخاب کنید ولی تعداد ست ها را افزایش دهید مثلاً به جای ۴ مسیر بلند، ۴ مسیر کوتاه تر انتخاب کنید ولی در این صورت باید به جای ۴ ست، ۵ ست صعود کنید. حتی میتوانید مسیر ها را بر حسب شرایط باشگاه طوری انتخاب کنید که در ۶ ست تمرین را انجام دهید ولی حتماً سعی کنید از ۴ مسیر متفاوت و مستقل برای این تمرین استفاده کنید و در فاصله ی صعود چهار مسیر - (در حین انجام هر ست) - به هیچ عنوان توقف نکنید و استراحت نکنید.





## باید تمرینات چهار در چهار را به این شیوه انجام داد:

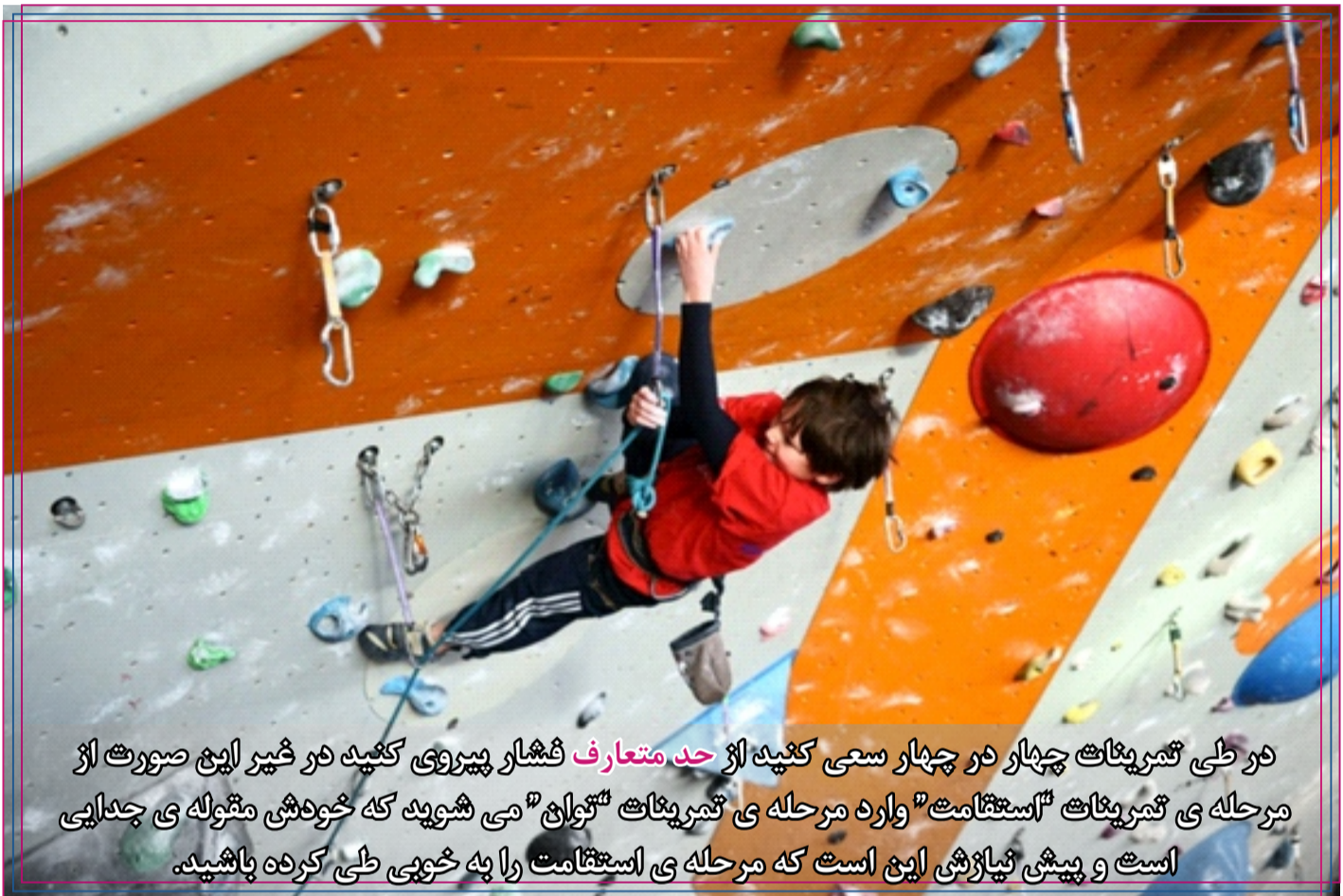
- ۱- ابتدا از مسیری شروع کنید که دستتان کمی روی آن دم میکند.
- ۲- زمانی که صعودتان کامل شد مسیر را برگردید اگر در ابتدای امر توان رفت و برگشت ندارید در پایان مسیر از حمایتچی بخواهید شما را به پایین منتقل کند، مسیر دوم را بلافاصله شروع کنید و تا جایی بالا بروید که میزان دم کردگی به اندازه ی صعود اول باقی بماند و افزایش پیدا نکند.
- ۳- در مسیر سوم و چهارم همین دستورالعمل دو مسیر قبل را ادامه دهید و در تمام ۴ مسیر سعی کنید میزان دم کردگی را به اندازه ی مسیر اول نگه دارید.
- ۴- از میزان دم کردگی خود که در صعود اول به آن رسیده اید فراتر نروید و در مسیرهای بعدی بالاتر از این مقدار صعود نکنید.
- ۵- هر زمان احساس کردید مقدار دم کردگی دارد از حد توانتان خارج می شود پایین بیایید و صعود بعدی را شروع کنید.

به ظاهر خیلی ساده می رسد اما اغلب سنگنوردان در تعیین میزان دم کردگی دچار اشتباه می شوند ولی به مرور زمان شناخت بیشتری از بدن و استقامت خودتان پیدا میکنید و این برای یک ورزشکار خیلی مهم است. برای اینکه به درک درستی از میزان دم کردگی برسید من مسیریها را بر حسب میزان دم کردگی به ۵ سطح مختلف تقسیم میکنم تا بتوانید مسیر مناسب و درجه ی دم کردگی مناسب را به عنوان نقطه ی عطف دم کردگی و میزان در تمرین در نظر بگیرید. مسیرها از بابت دم کردگی به ۶ مورد زیر تقسیم می شوند:

- ۱- **سطح اول:** بدون دم کردگی! مسیرهایی که شما می توانید تمام روز صعود کنید ولی احساس دم کردگی نکنید.
- ۲- **سطح دوم:** مسیرهایی که به نرمی و آرامی احساس دم کردگی در شما به وجود می آید ولی آزار دهنده نیست.
- ۳- **سطح سوم:** میزان دم کردگی را به طور برجسته ای حس می کنید و توجه شما را جلب می کند، چند باری مجبور می شوید دستتان را تکان دهید اما با همه ی این اوصاف می توانید مسیر را تا انتها صعود کنید.
- ۴- **سطح چهارم:** دم کردگی شدید. شرایطی که واقعا به چالش افتاده اید و دارید با مسیر می جنگید! به دفعات مجبور می شوید \***جی-تاکس** کنید اما با این حال دم کردگی در حال افزایش است.
- ۵- **سطح پنجم:** آخرین درجه ی سختی و دم کردگی. دقیقا همان مسیری که شما به طور کامل به چالش کشیده می شوید به سختی می توانید خود را نگه دارید و نهایتان پاندول می شوید.

\* **جی-تاکس در شماره ی چهارم (قسمت دوم) از سری مقالات تکنیک های بنیادین سنگنوردی به تفصیل گفته شده.**

با توجه به ۵ سطحی که در بالا گفته شد حالا شما می توانید میزان سختی هر مسیر را برای خودتان اندازه گیری کنید و میزان دم کردن و آستانه ی فشارتان را درست در نظر بگیرید.



در طی تمرینات چهار در چهار سعی کنید از حد متعارف فشار پیروی کنید در غیر این صورت از مرحله ی تمرینات "استقامت" وارد مرحله ی تمرینات "توان" می شوید که خودش مقوله ی جدایی است و پیش نیازش این است که مرحله ی استقامت را به خوبی طی کرده باشید.

در طی تمرینات چهار در چهار سعی کنید از حد متعارف فشار پیروی کنید در غیر این صورت از مرحله ی تمرینات "توان" می شوید که خودش مقوله ی جدایی است و پیش نیازش این است که مرحله ی استقامت را به خوبی طی کرده باشید. اگر شما از مقیاس درست برای خودتان استفاده کنید و میزان فشار و دم کردگی را دست پایین حساب نکنید و فشار مضاعف وارد نکنید، چهار در چهار یکی از بهترین شیوه های تمرین برای افزایش استقامت در سنگنوردی است. برای اینکه چهار در چهار موفق و کارآمدی داشته باشید سعی کنید سطح خود را بین ۲ و ۳ با توجه به مقیاس بالا نگه دارید. اگر توانستید از یک سطح به سطح بالاتر بروید یعنی کم کم دارید وارد قلمروی افزایش استقامت می شوید، چیزی که هدف شماست و مطلب مورد نظر ما در شماره های بعدی از این سلسله مقاله. یکی دیگر از مزایای تمرین چهار در چهار این است که زمانی که شما دارید حجم زیادی از صعود - (تقریباً ۱۶ صعود) - را به اجرا می گذارید، فرصت بسیار خوبی است تا در حین تک تک حرکات صعود بر مولفه های تکنیکی خودتان تمرکز کنید و آنها را اجرا کنید. سعی کنید قبل از صعود مسیر خوانی های خوبی داشته باشید تا صعودهای بهینه تری انجام دهید و به جای اینکه با اتکای قوای فیزیکی با دستها خودتان را بالا بکشید، صعودهای زیبا و تکنیکی داشته باشید. اگر در محیطی تمرین می کنید که تنها یک دیواره ی بولدرینگ اختیار دارید، نگران نباشید! این به معنی نیست که شما همه چیز را از دست داده اید! می تواند از یک لوپ یا چرخه ی بولدرینگ با تعداد ۳۰ تا ۳۵ حرکت به جای یک مسیر لید استفاده کنید و بین هر لوپ می توانید ۱ دقیقه استراحت کنید. فقط باید سعی کنید میزان فشار و سطح مناسبی برای مسیر بولدرینگ انتخاب کنید.



تمرین برای اینکه  
سنگنورد بهتری شویم  
(بخش چهارم)

نویسنده: رابی فیلیپس

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

# تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم (بخش چهارم)

## در این مطلب چه خواهیم خواند؟!

این چهارمین قسمت از این سری پنجگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان سطح متوسط رو به بالاست. به بیان حرفه ای تر این مقاله به طور خاص گروهی را هدف قرار داده که از لحاظ درجه ی سختی شامل موارد زیر می شوند: E1,2، v3 تا v4 برای بولدرینگ و 6b+ تا 6c برای صعودهای اسپورت. به همین نسبت مقالات بعدی به سراغ سنگنوردان با درجه ی سختی بالاتر و مهارت بیشتر می رود تا هر گروه را به سمت درجه ی بالاتر هدایت کند.

**به دنیای نیمه حرفه ای ها خوش آمدید! اینجا مرحله ای است که ۹۰٪ سنگنوردان به آن می رسند ولی از آن عبور نمی کنند!** در برخی موارد به این دلیل است که نمی خواهند؛ یعنی به این مرحله از توانایی کفایت می کنند و از سنگنوردی نیمه حرفه ای لذت می برند. اما اگر شما از آن دسته ای هستید که میخواهید کمی بیشتر فشار بیاورید و هنوز اشتیاق بهتر شدن دارید باید یکسری کارهای متفاوتی که همچنان باقی مانده انجام دهید. شما نباید با این روحیه ورزش کنید که در هر جلسه ی تمرینی کارهای ثابت و معینی را تکرار کنید و با همان توانی که وارد باشگاه شدید با همان توان هم خارج شوید! به نظر من این کار اتلاف وقت است! شما به طور مستمر باید پیشرفت کنید و در این فرآیند مدام از خودتان بپرسید چطور سنگ نوردی میکنم؟ کجا سنگنوردی میکنم؟ چقدر سنگنوردی می کنم؟. تعداد زیادی سنگنورد را در باشگاه می بینم که متأسفانه همه ی جلسات تمرینی شان مثل هم است، می آیند کارهای ثابتی را بر روی مسیرهای ثابتی هر جلسه تکرار می کنند و می روند! و جالب اینجاست که تعجب می کنند چرا پیشرفتی در کارشان حاصل نمی شود؟! **ذهنیت نادرست** این افراد این است که سنگنوردی و پیشرفت در سنگنوردی متعلق به دو گروه است، اول جوانترها و دوم آنهایی که ذاتاً ژن برتر دارند و مادرزادی خوب صعود می کنند!!! باور و تجربه ی من به عنوان مدرس و مربی سنگنوردی این است که **همه توانایی این را دارند که یک مرحله از آن چیزی که خودشان تصور می کنند بالاتر بروند.** تفاوت تنها از نوع نگاه و میزان اشتیاق شماست که چقدر می خواهید پیشرفت کنید و چقدر میل به بهتر شدن دارید.

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: رگی روف!

شغل: آزاد!

سابقه: یک تا دو سال تمرین، هفته ای ۲ تا ۴ جلسه

من یک سال اخیر هفته ای دو تا چهار جلسه تمرین اختصاصی سنگنوردی داشته ام. از بابت مهارت به یک شرایط خوب اما ثابت رسیده ام. در صعود سرطناب به اندازه ی کافی اعتماد به نفس دارم البته تا جایی که مسیر در محدوده ی صعود آنسایت خودم باشد! می خواهم توان آنسایت و ردپوینت - (نقطه قرمز) - خود را در صعود داخل سالن، سنتی و اسپورت افزایش دهم. در جه سختی من به حد خوبی رسیده اما فکر میکنم نمی توانم روی مسیرهای سقفی و شیب منفی به خوبی مسیرهای عمودی صعود کنم چون مدام می ترسم نتوانم در شرایطی خودم را قرار بدهم که دستانم استراحت کنند!

## پاگذاری و موقعیت بدن در مسیرهای شیب منفی

زمانی که دیواره از حالت عمودی به حالت شیب منفی تغییر میکند، تاثیر جاذبه بر سنگنورد تشدید می شود. بر روی دیواره ی عمود یا سطوح شیبدار وزن شما عموماً روی پاهاست و جاذبه خیلی عامل مزاحمت به حساب نمی آید، اما با تغییر زاویه ی دیواره به سمت شیب منفی، با افزایش زاویه، فشار روی پاها کمتر شده و به همان نسبت روی دستها افزایش پیدا می کند و اولین نشانه ی خوب برای این افزایش فشار این است که در این مواقع سعی میکنیم سریعتر صعود کنیم! در حالیکه تکنیک های بهتر و مفید تری وجود دارند که می توانند در شیب منفی به ما کمک کنند تا به این نیروی مخالف غلبه کنیم. در مقالات پیشین ما بیشتر به روشهای پاگذاری و تکنیک ها و موقعیت بدن اشاره کرده بودیم اما در این قسمت می خواهیم نگاه عمیقتری به این مساله داشته باشیم و به شکل عملیاتی روی شیب منفی از آنها استفاده کنیم. تکنیک هایی همچون خم زانو (مصری) - عمدتاً روی مسیرهای سقفی و شیب منفی سنگین اجرا می شود. این نوع تکنیک ها در شیب منفی برای انتقال وزن از دست به پا فوق العاده عمل می کنند، به خوبی بدن را به سمت دیواره می کشند، سطح دسترسی را افزایش می دهد و مصرف انرژی را برای انجام حرکات سنگین بهینه می کند. همانطور که در اولین مقاله گفته شد، کفش سنگ شامل قسمتهای متفاوتی می شود که عبارتند از، پنجه، لبه ی بیرونی/داخلی، و پاشنه. قبلاً راجع به لبه ها و چند حرکت ساده برای پنجه صحبت کردیم در این قسمت می خواهیم تخصصی تر به پنجه و پاشنه بپردازیم.

### ۱- قفل پاشنه (Heel Hook):

قفل پاشنه از آن تکنیکهایی است که از اجرای آن لذت می برم. زمانی که به عنوان یک نوجوان سنگنوردی را شروع کردم به اندازه ی کافی قوی نبودم و از اکثر هم تیمی هایم ضعیفتر محسوب می شدم و در عین حال سنگین تر از آن بودم که بخواهم بارفیکس را به خوبی انجام دهم چه برسد به بارفیکس تک-دست که تمام هم تیمی هایم به راحتی انجام می دادند. به همین خاطر همیشه دنبال راهی متفاوت برای صعود مسیرهای شیب منفی و سقفی بودم چون به خوبی بقیه نمی توانستم از دستانم استفاده کنم. به خوبی به یاد دارم که من و یکی از دوستانم تمرینهای اختصاصی بولدرینگ را روی یک قسمت سقفی و شیب منفی سنگین شرع کردیم، یک برجستگی از حجم به شکل دماغه. ما هر دو به سختی بر روی این قسمت مسیر کار میکردیم تا به خوبی بتوانیم خودمان را روی آن حفظ کنیم. دوستم از لحاظ فیزیکی بسیار قوی تر از من بود و در آن زمان قهرمان انگلیس بود و به راحتی می توانست با یک دست خودش را از این دماغه ی سقفی بالا بکشد ولی به راحتی نمی توانست خودش را نگه دارد. و من همیشه با خودم فکر میکردم اگر او که هم قوی تر از من است است و هم فنی تر و نمی تواند این کراکس را رد کند، پس من چطور خواهم توانستم؟! دقیقاً این لحظه و این تفکرات در زندگی ورزشی باعث شد؛ باعث شد نگاه من فنی شود و سعی کنم نقاط ضعفم را با نگاه متفاوت بررسی کنم. در یک آن من متوجه شدم که نیاز نیست یک ابرقهرمان عضلانی باشم تا بتوانم بهتر صعود کنم، من پاشنه ی خود را بالای دستم قرار دادم و حرکت را از حالت دینامیک به حالت استاتیک تغییر دادم، و در میان بهت و حیرت دوستم مسیر را به راحتی تاپ کردم.

قفل پاشنه یه تکنیک کارا و خارق العاده برای مسیرهای شیب منفی و سقفی است. تمام کاری که لازم است انجام دهید این است که پاشنه پایتان را روی گیره قرار دهید و اگر فشار کافی برقرار کنید یک نقطه



ی اتکای خوب و مطمئن به نقاط اتکای خود اضافه کرده اید. به جز اینکه این تکنیک در شیب منفی انواع مزیت ها را برای شما ایجاد میکند در مسیرهای عمودی هم مزایای خاص خودش را با توجه به شرایط می تواند داشته باشد، مثلاً در هنگام اجرای تکنیک "راک-آور" زمانی که یک گیره ی مثبت و صاف در اختیار دارید اگر به جای اینکه نوک پایتان در آن بگذارید از پاشنه ی پایتان استفاده کنید، به شما امکان میدهد که باسن و ران را به راحتی به سمت دیواره بکشید و تعادل بهتری نسبت به حال پنجه به شما می دهد، هر چند که این تعادل بهتر وضعیت صعود شما را از حالت دینامیک به استاتیک تغییر می دهد. این وضعیت اگر به خوبی اجرا شود چنان تعادلی به شما می دهد که حتی می توانید دستان خود را رها کنید.

## ۲- قفل پنجه (Toe Hook):

قفل پنجه همانطور که اسمش می گوید یک قفل واقعی است! در مسیرهای شیب منفی و سقفی این تکنیک می تواند به خوبی از وضعیت استاتیک بدنی شما حمایت کند، بالانس بدنتان را برقرار میکند و توازن لازم برای نیفتادن و قفل شدن روی سنگ را ایجاد میکند و اگر خوب و مطمئن اجرا شود می تواند یک نقطه ی استراحت خوب باشد. بهترین نقاط برای اجرای قفل پنجه می تواند جاهایی باشد مثل خط الراس و برجستگی های صاف، گیره های بزرگ، لبه های سقفی و غیره. چون این سطوح بنا به شکل و شرایطشان یک سطح صاف بزرگ که از هر گیره ای بزرگتر است را برای صعود کننده فراهم می کند تا بتواند پنجه ی خود را پشت این سطوح درگیر کند. در زیر تعدادی از نمونه های خوب استفاده از این تکنیک را مرور میکنیم:

**قفل پنجه روی گیره:** زمانی روی گیره قفل پنجه می زنیم که گیره پای مناسبی برای حفظ وضعیت بدن و ادامه ی مسیر وجود نداشته باشد در این شرایط باید قفل



پنجه بزنید و قطعاً فشار زیادی روی قسمت میانی بدن و کمر وارد می شود. دقت کنید قفل پنجه روی یک گیره یک انتخاب تکنیکی نیست و تنها زمانی که مجبور باشیم از آن استفاده میکنیم.

**قفل پنجه روی خط الراس:** قفل کردن پنجه روی خط الراسها و کناره های باز و مسطح یک گزینه ی تکنیکی عالی است که هیچ وقت نباید از دستش بدهید.

**قفل پنجه به عنوان نقطه استراحت:** قفل پنجه اگر به خوبی و در یک موقعیت مناسب اجرا شود می تواند روی شیب منفی و مسیرهای سقفی یک موقعیت استراحت خوب برایتان ایجاد کند.

**قفل پنجه به حالت دوچرخه سواری (رکاب زدن):** حالت پاها در حین رکاب زدن دوچرخه را تصور کنید، با روی یکی از پاهایتان می کشید و با کف آن یکی پا فشار می دهید.



**قفل پنجه رو به پایین (خم پنجه):** یک تکنیکی که عموماً نادیده گرفته می شود، هنر خم کردن پنجه است. زمانی که روی یک دیواره عمودی هستیم سعی میکنیم با پا رو به پایین فشار وارد کنیم تا بتوانیم به سمت بالا حرکت کنیم، حالا این لحظه را مثل عکس تصور کنید و آنرا ۹۰ درجه خلاف حرکت عقربه های ساعت بچرخانید، دیواره ی عمودی تبدیل به یک مسیر سقفی می شود که شما دارید با نوک پنجه روی گیره فشار وارد میکنید! دقت کنید در مسیر عمودی و شیب منفی شدید تنها فشار دادن نوک پنجه نمی تواند شما را به جلو ببرد بلکه نیاز دارید کمی پنجه را به سمت پایین خم کنید تا این نیرو قابل استفاده باشد. اگر به کفشهای خوب و استاندارد سنگنوردی دقت کنید زیره ی این کفش ها صاف نیست بلکه شامل یک قوس و خمیدگی شدید در وسط کفش می شود دید که دقیقاً برای اجرای خم پنجه باید نوک پایتان همچین حالتی به خودش بگیرد. و این خمیدگی دقیقاً برای همین در کفش سنگ پیش بینی شده، بدون وجود این خمیدگی امکان اینکه بتوانید یک خم پنجه ی خوب اجرا کنید، میسر نخواهد بود.

## نحوه ی تمرین تکنیکهای مذکور:

بسیار ساده است! تنها کاری که باید بکنید این است که تنبلی را کنار بگذارید و روی سطوح شیب منفی سخت تر تلاش کنید. تعداد زیادی از سنگنوردان را دیده ام که در حین تمرین و یا صعود سراغ مسییرهای شیب منفی نمی روند! حتی برای امتحان! و بهانه ی آنها این است که این مسییرها با چیزی که آنها میخواهند تمرین کنند تطبیق ندارد! این طرز فکر کاملا اشتباه است. صعود روی مسییرهای سخت تر به خصوص شیب منفی ها، باعث صیقل خوردن مهارتهای سنگنورد می شود و باعث می شود رو به جلو پیش بروید و از دیواره ی عمودی به شیب منفی از شیب منفی به مسییرهای سقفی و کلاهی و بارفیکسی مهارتهایش و تجربه هایش افزایش پیدا میکند. تمرین تکنیک هایی که در این قسمت گفته شد حتما باید روی مسییرهای شیب منفی انجام شود تا در عین اینکه مهارتهای تکنیکی شما افزایش پیدا میکند، قوای جسمانی و فیزیکی شما هم به همان نسبت تقویت شود. یکی از توصیه های من برای سنگنوردانی که در این مرحله قرار دارند این است که تمرینات عادی تراورس خود را روی مسییرهای ساده ی شیب منفی انجام دهند تا همزمان با گرم کردن مهارت های تکنیکی خود را هم اجرا کنید و تمرین کنید.

## حرکت سنگنورد روی دیواره

“حرکت” و وضعیت سنگنورد روی دیواره آیا تنها به “تکنیک” و “پوزیشن” محدود می شود؟! جواب درست قطعا خیر است! چیزهای بسیار زیادی به غیر از دو عاملی که گفته شد برای بهبود سنگنوردی یک کارآموز لازم است. صعود “دینامیک” یا فعال یکی از آن چیزهایی است که هر سنگنورد باید بیاموزد. تغییر نحوه و استراتژی صعود از “سریع به کند” و بالعکس یکی دیگر از نکات کلیدی است که همه ی سنگنوردان لازم است یاد بگیرند. ریکآوری و استراحت در حین صعود چطور؟! این مسائل در عین سادگی بسیار کلیدی و ضروری هستند و ابزارهای سنگنوردی حرفه ای به حساب می آیند، در حقیقت همین نکات است که مرز بین سنگنوردان آماتور و حرفه ای را مشخص میکند؛ این نکات در حقیقت پیشرفته ترین سطح آموزش سنگنوردی را شامل می شوند.

### ۱- سریع حرکت کردن (صعود سریع):

آیا شما هم کلیپ های صعود آدم اوندرا را دیده اید که چگونه روی دیواره می دود؟! قطعا من و شما هنوز به آن سطح از مهارت نرسیده ایم که اینقدر سریع صعود کنیم، اما اگر بتوانید بدون اینکه از کیفیت صعودتان کم کنید، سرعت آنرا افزایش دهید قطعا دارید یک کار حرفه ای انجام می دهید و یک گام بلند به سمت سنگنوردی حرفه ای برداشته اید. صعود سریع در حقیقت یکی از تکنیکهای سنگنوردی است که فقط به معنی عجله کردن و تند بالارفتن از دیواره نیست! کلید تکنیک صعود سریع این اسن که شما “آهنگ حرکتی و ریتم صعود” خود را در اختیار داشته باشید. در مسییرهای عمودی و یا شیب مثبت که بالانس و تعادل اویت اصلی سنگنورد است، صعود سریع غیر ضروری است، اما زمانی که روی یک مسییر سقفی و یا شیب منفی قرار دارید اینکه با سرعت معمول خودتان صعود کنید و یا سرعتتان را افزایش دهید یک تفاوت اساسی در شیوه ی صعود شما ایجاد خواهد. سال قبل در سفری که به اسپانیا داشتم فرصت هم صحبتی با یکی از مستعد ترین سنگنوردان بریتانیایی برایم پیش آمد. تام بولگر، یکی از بهترین سنگنوردان حال حاضر دنیا با مهارت کافی در تمامی شاخه های سنگنوردی. او ساعتها تمرین میکرد و به همان اندازه هم تمرین دیگر سنگنوردان طراز اول را تماشا میکرد. در یکی از گفتگوهایمان او اشاره کرد که “ریتم حرکت” گرانبهاترین مهارتی است که یک سنگنورد می آموزد، تکنیکی که به تازگی ثمره اش را در صعودهای پیچیده ی سنگنوردان حرفه ای حال حاضر دنیا شاهدیم. تام بولگر یک پروژه ی سنگین ۹۵+ به طول ۳۰ متر را به تازگی به پایان رسانده؛ اگر فیلم صعودش را در تماشا کنید دقیقا می بینید که ۸ تا ۱۰ متر اول را به شکل انفجاری، بدون توقف و با تمام سرعت صعود میکند؛ دقیقا زیر کلاهی و شروع مسییر سقفی که میرسد اولین توقف را به عنوان نقطه ی استراحت انجام میدهد تا تنفس و ضربان قلبش را کنترل کند، بعد از تنظیم تنفس و ریکآوری قسمت دوم کارش را مجددا بر روی یک قسمت بولدری با تمام سرعت ادامه می دهد تا اینکه به نقطه ی استراحت بعدی اش میرسد. بعد از استراحت به قسمت آخر کارش که ساده تر از دو قسمت قبلی است ادامه می دهد و با سرعت کمتری هم ادامه میدهد. اینیک مثال خوب





برای کنترل ریتم حرکتی بود؛ از قسمت های سخت مسیر سریعتر عبور میکند، نقاط استراحت را از دست نمی دهد، ضربان قلب و تنفسش را کنترل می کند و بالاترین بازدهی ممکن را در طول صعود به نمایش میگذارد.

برای کسب مهارت در این تکنیک شما باید آنرا بخشی از تمرینات هفتگی خود کنید. برای این منظور قبل از اینکه صعود را شروع کنید، به خوبی مسیر خوانی کنید، پیش بینی کنید کجا می خواهید سریع حرکت کنید، کجا می خواهید آهسته حرکت کنید، چه نقاطی را برای ریکاوری مناسب تشخیص می دهید... اگر مسیر مدنظر "نقطه قرمز - red point" است، روی طناب بمانید تا زمانی که روی مسیر کار میکنید و تاپش نکرده اید. سعی کنید بخش های مختلف مسیر را با سرعت بیشتری نسبت به آنچه در حالت معمولی صعود میکنید، طی کنید و شرایط بدنی خودتان را مدام زیر نظر داشته باشید که در چه شرایطی و در چه قسمتهایی و با چه سرعتی بدنتان شروع به دم کردن و لاکتیکی شدن می کند.

صعود سریع، در ابتدای امر خیلی مشکل است، اما به محض اینکه چند بار امتحان کنید خواهید دید که آنقدر که به نظر می آید مشکل نیست! برای شروع سعی کنید روی تمرینات تراورس سرعتتان را افزایش دهید، اما به این معنی نیست که در تراورسهایتان به نهایت سرعت رو دیواره برسید! به اندازه ای این سرعت را افزایش دهید که از کیفیت صعودتان و بار تکنیکی صعودتان کم نکند و در عین حال مطمئن شوید که در اجرای تکنیکهای پای شما تاثیر منفی ندارد و این افزایش سرعت نباید در دقت پاگذاری تاثیر منفی بگذارد.

## ۲- صعود دینامیک:

خیلی از سنگنوردان نمی دانند صعود دینامیک چیست، خیلی از آنها می گویند به اندازه ی کافی قوی نیستند که بخواهند دینامیک صعود کنند اما مشکل اینجاست که اصلا ربطی به قوای جسمانی و استقامت ندارد بلکه این گروه از سنگنوردان متأسفانه نمی دانند دقیقا صعود دینامیک چیست. دینامیک صعود کردن یکی دیگر از آن اصولی است که باید در مقطع حرفه ای شدن آنرا آموخت. اگر از سنگنوردان بولدرد کار هستید دینامیک شدن برایتان خیلی واجب تر است. اگر سنگنورد اسپورت هستید دینامیک شدن از آن دست مهارتهای ضروری است برای زمانیکه باید به مراحل و مدارج بالاتر صعود کنید. صعود استاتیک همیشه موثرترین راه صعود نیست. اگر سنگنورد ترد یا سنتی هستید حدس میزنم هیچ علاقه ای به جامپ و داینو ندارید اما مطمئن باشید در روش صعود شما هم مسیریابی وجود دارد که لازم است دینامیک باشید.

بعد از گرم کردن، ۳۰ دقیقه تمرکز روی حرکات دینامیک میتواند بهترین روش برای دستیابی و یا بهبود این مهارت است. دیواره و مسیرهای بولدردینگ باشگاه را برای نقاط مناسب حرکات دینامیک پیدا کنید و موارد زیر را هم در حین اجرا مدنظر داشته باشید:

- ۱- با اندازه حرکت یا همان تکان آنی به خوبی میتوانید فواصل زیاد بین دو گیره را طی کنید و به گیره ی بعدی برسید.
- ۲- شما می توانید گیره ها را به حال جفت دست بگیرید و در حالیکه پاهایتان روی گیره های مناسبی جاگیر شده، با حرکت به سمت بالا و پایین و با فشردن دستهایتان نیروی کافی را برای جامپ یا داینو ایجاد کنید.
- ۳- سعی کنید تعدادی حرکت دست در حین تراورس انجام دهید به طوری که برای تماس اولیه و گرفتن گیره ها از تکان آنی بدن استفاده کنید و با حالت جست و خیز زدن گیره ها را بگیرید.
- ۴- هر از چندگاهی سعی کنید روی دیواره ی سرعت صعود کنید، دیواره ی سرعت کمک بزرگی به بهبود صعود دینامیک میکند.

## تاکتیک : رد-پوینت (Red pointing)

تاکتیک رد-پوینت یعنی صعود موفق سرطناب یک مسیر از پیش آماده بدون افتادن، پاندول شدن و یا نشستن روی طناب. تاکتیک نقطه قرمز یا رد-پوینت یکی از بهترین روشهاست برای افزایش بهبود صعودهای آنسایت است.

## ۱- کار کردن روی حرکات:

زمانی که سعی می کنید یک مسیر را "رد-پوینت" کار کنید، خیلی مهم است که توالی حرکات و حرکتهای کلیدی را به خوبی آموخته باشید. زمانی که روی یک مسیر آنسایت و یا فلاش افتادید سعی استراتژی که در زیر آمده دنبال کنید تا به فهم دقیق از توالی حرکات و مسیر برسید:

- ۱- به محض افتادن سعی کنید دلپیش را دریابید (چرا افتادم!؟)
- ۲- سعی کنید بخش های مختلف مسیر را در تلاش های مختلف رد-پوینت به هم متصل کنید
- ۳- فاصله ی مابین هر دو بولت سعی کنید مواردی چون حرکات پا، نقاط استراحت، توالی حرکات و .. را مرور کنید.

## ۲- استراحت بین تلاشهای مختلف:

خیلی از اوقات شما حد فاصل بین دو تلاش ظاهرا احساس خوبی دارید اما همینکه روی دیواره برگشتید دیگر آن احساس خوب را در خودتان حس نمیکنید؛ اگر در حدفاصل تلاش های رد-پوینت حتی اگر در نزدیکترین نقطه به شروع افتادید باز هم باید برگردید و استراحت کنید؛ چون مساله فقط یک تقلای فیزیکی نیست بلکه باید فشار روانی و ذهنی وارد بر خودتان را هم در نظر بگیرید. بعد از هر سقوط آن هم در مسیری که به شکل پروژه روی آن کار میکنید حداقل ۵ دقیقه تمرکز ذهنی نیاز دارید تا مجددا از نظر عصبی خودتان را بازیابی کنید. این استراحت ذهنی به شما اجازه میدهد که اعتماد به نفس و آرامش خود را بازیابید. به طور متوسط فشار ذهنی در پروژه های لید خیلی بیشتر از بولدر است. برای مثال اگر شما از نقطه ی تاپ یک مسیر ۲۰ متری سقوط کنید به طور متوسط برای بازیابی ذهنی و اعتماد به نفس خود به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارید ولی سقوط از یک پروژه ی بولدرینگ بیشتر از بازیابی ذهنی به بازیابی فیزیکی نیاز دارد و شاید بعد از ۵ دقیقه دوباره آماده ی صعود می باشید اما اگر در یک پروژه ی ترد سقوط کنید از لحاظ ذهنی خیلی بیشتر از اینها نیاز به بازیابی خواهید داشت. تمام آنچه که مدنظر بود بگویم این است که حدفاصل دو تلاش به اندازه ی کافی به خودتان از لحاظ ذهنی و فیزیکی زمان بدهید تا در تلاش بعدی بتوانید از تمام پتانسیل فیزیکی و روانی خودتان استفاده کنید؛ البته توجه داشته باشید که این زمان استراحت شامل تمرینات بدنسازی نمی شود.

## تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی - تمرینات افزایش توان (Power Endurance):

واژه ی حداکثر توان در سنگنوردی برای توضیح و تفسیر کمی سخت است! و اکثر سنگنوردان در تفسیر آن دچار سو برداشت می شوند. ایده اصلی و مغز کلام در رابطه با "توان" یک سنگنورد این است که:

### "توانایی ثابت نگه داشتن میزان آمادگی در انجام حرکات سخت در یک بازه ی زمانی"

در سنگنوردی حداکثر توان معمولا برای مسیرهای تک طول - (مسیری که یه تکه باشد) - تعریف می شود و قابل سنجش است، هر صعودی که در طی آن دست شما دم کند شما باید به طور متناسب طوری روی این مسیر کار کنید، تکرار کنید که به حداکثر توان برسید. زمانی که یک تمرین طوری برنامه ریزی شود که شما به آستانه ی تحمل بی هوازی خود برسید یعنی دارید روی حداکثر توان کار میکنید. - (در قسمتهای قبلی راجع به استقامت توضیح داده شده و در ادامه می خواهیم به توان بپردازیم) - . با توجه به اینکه در تمرینات ماه قبل ما تمرکز کاملی روی استامینا - (بنیه یا استقامت) - داشته ایم تمرینات این ماه را برای افزایش توان برنامه ریزی میکنیم، در قسمتهای قبل تفاوت های میزان توان و زور و استقامت به تفکیک گفته شد. در بین تمرینات توان تعدادی تمرین مشترک با استقامت وجود دارد که باید دقت کنید نحوه ی اجرا با استقامت تفاوت دارد، و تعدادی تمرین هم هستند که اختصاصی برای توان است.

## روش "۳x۳" برای افزایش توان:

همان روش تمرین چهار در چهار که باید سه در سه انجام شود و البته کمی سختتر! زمانی که روی استقامت کار می‌کردیم هدفمان نگه داشتن دم کردگی رو سطح ۳ و ۴ و حفظ آن در این سطح بود - (سطوح مختلف در قسمت قبلی توضیح داده شده) - اما در تمرینات توان ما می‌خواهیم در سطح ۴ و ۵ باشیم. یعنی زمانی که یک ست را کامل کنید در ماکزیمم مطلق خواهید بود و حرکت بعدی که قادر به انجام آن خواهید بود فقط افتادن است! من معتقدم میخ این تمرین را باید در همان مسیر اول بکوبید! یعنی سخت ترین مسیر باید مسیر اول باشد و مسیرهای بعدی مسیرهای ساده تری باید باشند. اگر کمی خلاقیت دارید، چرا مسیر اولتان را به یک صعود رد-پوینت تبدیل نمی‌کنید؟ تا جایی که می‌توانید صعود کنید و اگر افتادید و به تاپ نرسیدید برگردید و مسیر دوم را شروع کنید.

## بولدر بدون توقف (Boulder Laps):

یک پروژه ی بولدر در حد سطح فنی خودتان انتخاب کنید که شامل ۸ تا ۱۲ حرکت باشد و بدون توقف ۵ بار این بولدر را تاپ کنید؛ یادتان باشد بدون هیچ توقفی باید دور بعدی را شروع کنید. فقط دوباره به دستتان گچ بزنید و برگردید روی دیوار. شدت هدف این تمرین این است که شدت عمل جوری بالا باشد که در ست چهارم یا پنجم دیگر توان ادامه دادن نداشته باشید. اگر مسیر بولدرتان را جوری انتخاب کردید که در پایان ۵ ست هنوز توان ادامه داشتید یعنی مسیر مناسبی انتخاب نکرده اید و برای تمرین توان مناسب نیست.

## بولدر چرخشی (Circuits):



به طور حتم یکی از بهترین تمرینات افزایش توان همین بولدر چرخشی است. بولدر چرخشی در حقیقت مسیرهای بسیار سخت را شامل می‌شود اما روی دیواره ی بولدر. یکی از مزایای تمرینات بولدر چرخشی، انعطاف پذیری آن است؛ یعنی شما با توجه به نیازهای تمرینی می‌توانید آنرا طراحی کنید به طور مثال نوع گیره، اندازه ی گیره و ... می‌تواند بر اساس تشخیص شما انتخاب شوند. اگر در مرحله ی استقامت قرار دارید بولدرتان باید شامل ۱۵ تا ۲۵ حرکت باشد اما اگر برای توان تمرین می‌کنید این بولدر باید شامل ۲۵ تا ۳۰ حرکت باشد. بولدر چرخشی می‌تواند به صورت یک چرخه شامل صعود و پایین آمدن باشد و یا رفت و برگشت از یک مسیر ولی بهتر است که قسمت رفت و برگشت روی گیره های مشابه نباشد و از مسیری که صعود کرده اید برنگردید و مسیر دیگری برای آن در نظر بگیرید. بولدرهای چرخشی می‌تواند با حضور چند نفر از هم تیمی ها به شکل گروهی انجام شود و فرصت استراحت برای هر فرد می‌تواند به اندازه ی زمانی باشد که دیگر اعضای تیم صعود می‌کنند.

## تکرار بولدر چرخشی (Circuit Reps):

هدف تکمیل کردن ۳ تا ۴ بار تکرار مسیر است با ۱ تا ۲ دقیقه استراحت حدفاصل بین تکرارها. این تمرین یکی از کارا ترین تمرینات افزایش توان روی دیواره ی بولدر است که می‌توانید از طریق آن به آستانه ی بی‌هوازی خود برسید. در این تمرین تعداد حرکات بولدر باید بین ۱۵ تا ۳۵ باشد و نه بیشتر.



زمانی که این تمرین را انجام می‌دهید سعی کنید عامل زمان را هم با کاهش وقت هر چرخش دخیل کنید و همچنین زمان استراحت را تا ۳۰ ثانیه کاهش دهید. در طراحی این تمرین سعی کنید در کنار موثر بودن عامل مفرح بودن را هم داشته باشید. سعی کنید سختی حرکات حفظ شود یعنی حرکت سخت تر یا ساده تر نداشته باشید و تمامی ۱۵ تا ۳۵ حرکت بولدرتان در یک سطح باشد و در مجموع سختی کل مسیر در حد توان خودتان باشد. شما می‌توانید تکرار بولدرها را به شکل بدون توقف و تا چهار مرتبه پشت سر هم ادامه دهید. یکی از بهترین روشهای بولدر چرخشی این است که با یک همطناب که به نقاط قوت و ضعف و روشهای صعود شما آشنایی دارد هماهنگ باشید و نوبتی برای یک زمان مشخص روی دیواره قرار بگیرید و همطنابتان که در کنار شماست گیره‌هایی را با توجه به نوع تمرین مورد نظر انتخاب می‌کند و شما باید همانها را بگیرید در عین حال می‌تواند از شما حمایت بدنی بکند و به پاگذاری و گیره‌گیری شما دقت کند و تذکرات لازم را به شما منتقل کند. و بعد از ۳ یا ۵ دقیقه - (برحسب برنامه‌ی تمرینی خودتان) - جایتان را عوض کنید. قطعاً در نظر گرفتن زمان ۵ دقیقه برای شروع به کار مناسب نخواهد بود و بهتر است از زمانهای کوتاه‌تر شروع کنید و کم‌کم زمان ماندن روی دیواره را افزایش دهید. اما اگر همطنابی در کنار شما نباشد قطعاً می‌توانید به تنهایی هم از پس این تمرین بر بیایید.

## چهارمین برنامه ی تمرینی برای ماه چهارم:

جلسه هفته	جلسه اول هفته (توان/استقامت و ۳ x ۳)	جلسه دوم هفته (قدرت/توان - بولدر)	جلسه سوم هفته (توان/استقامت - چرخشی)
<b>هفته ی اول</b> هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرینات صعود دینامیک ۳- دو بار بولدر چرخشی (دو مسیر متفاوت دوبار روی هر مسیر و حداقل بین ۲۵ تا ۳۵ حرکت) ۴- سه بولدر متفاوت - تکرار ۴ تا ۵ بار بدون توقف از هر کدام ۵- تکرار بولدر چرخشی روی دو مسیر متفاوت هر چرخش ۳ تا ۴ بار تکرار شود ۶- سرد کردن با نرمش های استاتیک استقامتی
<b>هفته ی دوم</b> هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرینات صعود دینامیک ۳- دو بار بولدر چرخشی (دو مسیر متفاوت دوبار روی هر مسیر و حداقل بین ۲۵ تا ۳۵ حرکت) ۴- سه بولدر متفاوت - تکرار ۴ تا ۵ بار بدون توقف از هر کدام ۵- تکرار بولدر چرخشی روی دو مسیر متفاوت هر چرخش ۳ تا ۴ بار تکرار شود ۶- سرد کردن با نرمش های استاتیک استقامتی
<b>هفته ی سوم</b> هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرینات صعود دینامیک ۳- دو بار بولدر چرخشی (دو مسیر متفاوت دوبار روی هر مسیر و حداقل بین ۲۵ تا ۳۵ حرکت) ۴- سه بولدر متفاوت - تکرار ۴ تا ۵ بار بدون توقف از هر کدام ۵- تکرار بولدر چرخشی روی دو مسیر متفاوت هر چرخش ۳ تا ۴ بار تکرار شود ۶- سرد کردن با نرمش های استاتیک استقامتی
<b>هفته ی چهارم</b> هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- ۱۵ دقیقه تمرین صعود دینامیک ۳- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هر مسیر سه بار) ۴- سه تمرین متفاوت روی کمپوس (هر تمرین سه بار) ۵- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵ مسیر) ۶- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- صعود چهار در چهار در مسیرهای مختلف (یک مسیر عمود، یک مسیر شیب منفی خفیف، یک مسیر سقفی و مسیر چهارم انتخابی) ۳- دو صعود از تمرینات توپ تنیس/تک دست/بدون دست (مسیر انتخابی) ۴- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی

تمرین برای اینکه  
سنگنورد بهتری شویم  
(بخش پنجم)

نویسنده: رابی فیلیپس

منبع: [www.ukclimbing.com](http://www.ukclimbing.com)

# تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم (بخش پنجم)

## در این مطلب چه خواهیم خواند؟!

این پنجمین قسمت و آخرین قسمت از این سری پندگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان حرفه ای است. ستارگان با استعداد سنگنوردی خوش آمدید! حالا زمان آن است که ببینیم شما در ادامه چه بدست خواهید آورد:

۱-خواست شما برای امسال در حوزه ی سنگنوردی چیست؟

۲-چطور می خواهید به خواسته هایتان برسید؟

۳-و در سال بعد به کجا خواهید رسید؟

بهترین راه بهبود یک سنگنورد یا هر ورزشکار دیگری شامل تمرینات اختصاصی فیزیکی و تکنیکی می شود که باید هر دوی این پارامترها را برای خیزش به سمت بازدهی بالا مدنظر قرار داد. اگر شما به هریک از سنگنوردان حرفه ای و موفق دقت کنید یک چیز مشترک بین همه ی آنها قابل ذکر است: **“تمرکز مطلق در غلبه کردن”**

من شخصا از آن دست از انسانهایی هستم که ایمان قلبی دارم به اینکه هر چیزی ممکن است. ممکن است شما مرا رویاپرداز خطاب کنید. سنگنوردانی که الهام بخش من بوده اند و آنهایی که همیشه دلم میخواستهم مثل آنها باشم **لزوما قوی ترین و یا بهترینها نبوده اند، تنها کسانی بودند که جسارت رویاپردازی داشته اند.**

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: کین-بین دین!

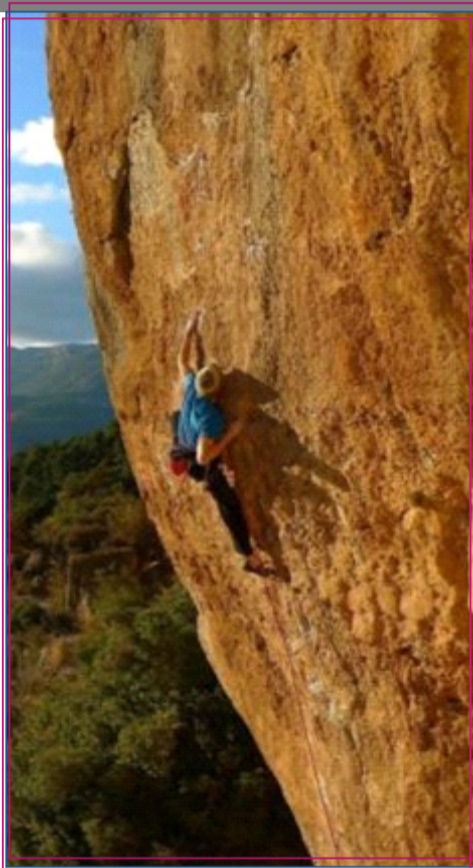
شغل: آزاد!

سابقه: دو تا چهار سال با هفته ای سه تا چهار جلسه تمرین

من یک سنگنوردم! کسی که چهار جلسه در هفته روی دیواره تا جایی که توان فیزیکی دارم تمرین میکنم. هیچ چیزی حتی سونامی یا زمین لرزه نمی تواند در تمرین من وقفه ایجاد کند. از هر موقعیتی برای سنگنوردی در طبیعت استفاده میکنم و حداقل سالی یک یا دو سفر سنگنوردی خواهم داشت. زندگی برای من بدون سنگنوردی بی معنی و کسل کننده است. من فکر میکنم به اندازه ی کافی تجربه کسب کرده ام اما دوست دارم همچنان شرایطم را بهبود بخشم اما مدتی است که احساس می کنم سرعت یادگیری من کمی کند شده چون نمی دانم دقیقا چه چیزهای دیگری برای یادگیری باقی مانده؟



## چه عواملی روند یادگیری شما را کند یا متوقف میکنند؟!؟



اگر شما مثل سنگنوردی هستید که در بالا مثال زدیم قطعا خیلی سنگنوردی می کنید و تجربیات متفاوتی دارید؛ به احتمال زیاد فکر میکنید که تمرینات شما کیفیت و بازدهی بسیار بالایی دارد و و شک ندارید که از استانداردهای بالایی در سنگنوردی برخوردار هستید، چه دلیلی بهتر از اینکه شما خیلی سنگنوردی می کنید! چه چیزی برای بهتر شدن نیاز دارید؟! عملکرد شما با چه فاکتورهایی صیقل خواهد خورد؟ تفاوت شما با سنگنوردان قهرمان و صاحب نام منطقه ی خودتان در چیست؟!؟

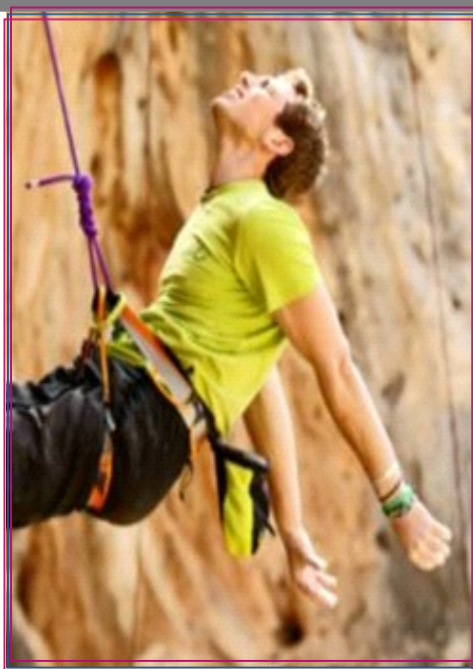
حقیقت ماجرا این است که جواب درست به سوالات بالا این است که:

“ یک مقدار از هر چیزی!”

یک قهرمان یا کسی که در یک رقابت رسمی مدال آورده قطعا از شما قوی تر، شایسته تر و ماهرتر است، اما چرا؟! حتما به سرعت خواهید گفت خوب او مدت زمان بیشتری نسبت به من سنگنوردی کرده است؟! آیا واقعا این دلیل قانع کننده ای است؟! ممکن است که او نسبت به شما سابقه ی سنگنوردی بیشتری داشته باشد و یا حتی از زمان کودکی سنگنوردی را شروع کرده باشد اما هیچ یک از اینها نمی تواند دلیل بهتر بودن او باشد تجربه ی شخصی من این است که “نقطه نظر” و روش فکر کردن اوست که باعث شده از شما موفق تر باشد. موفقیت و تفاوت آنها نسبت به شما در نوع نگاه و تصمیماتی است که آنها بعد از یک شکست یا تلاش ناموفق میگیرند این کلید تمام رازهای آنهاست؛ این طرز تفکر ابزاری است که به آنها امکان میدهد بعد از هر شکست و یا اشتباه آنها تبدیل به یک پروسه ی یادگیری و تمرین کنند تا آنها را رفع کنند. از نظر شخص خود من - (رابی فیلیپس) - اگر از من بپرسند که موفقیت

تو در سنگنوردی چه بوده خواهیم گفت به هیچ عنوان موفقیت من در اینکه یک مربی و آموزش دهنده ی ارشد هستم جا نمی شود و یا انجام دادن جانفرساترین تمرینات سنگنوردی در باشگاه و یا صعودهای سنگین و پیچیده! هیچ کدام را موفقیت خود نمی دانم؛ موفقیت برای من این است که با وجود تمام چیزهایی که به آن دست پیدا کرده ام اما هنوز اشتیاق بهتر شدن دارم و میل شدیدی برای یادگیری بیشتر دارم.

## زمانی که سقوط میکنید چه می شود؟!؟



زمانی که در حین صعود مسیر می افتید و موفق نمی شوید چه در ذهنتان می گذرد؟

-از خودتان ناراحت/عصبانی میشوید؟

-از مسیر ناراحت/عصبانی می شوید؟

-از حمایتچی ناراحت/عصبانی میشوید؟

مواردی که در بالا گفته شد عمدتا پاسخ مشترک اکثر سنگنوردان است! و مساله ی مشترک دیگر بین سنگنوردان این است که به علت اصلی این افتادن نه تنها اهمیت نمی دهند بلکه با یک شانه بالا انداختن ساده صورت مساله را پاک میکنند و این سقوط را هم به آرشيو شکستهای معمول در صعود اضافه میکنند! جواب درستی که باید به این سوال بدهید قطعا این نیست که من از مسیر ناراحتم؟! جواب درست این است که باید از خودتان ناراحت باشید! این اصلا چیز بدی نیست البته مادامی که باعث افسردگی و سرخوردگی نشود. تنها کسی که باید مواخذه شود خود شما هستید؛ شما نیاز دارید که اول اشتباه را بپذیرید تا بتوانید علتش را کشف کنید. این تازه شروع ماجراست گمان نکنید اگر بپذیرید که اشتباه کردید و ایراد از خودتان بوده حالا مشکل حل میشود! خیر! تازه باید علت را پیدا کنید و در ادامه پروسه ای برای رفع آن در نظر بگیرید. و زمانی تمام این مسائل مفید است که بعد از طی کردن آن پروسه موفق شوید صعودتان را کامل کنید و عملکردتان را بهبود ببخشید.



## آیا شکست، پایان رویاست؟!

چیزی که در این مرحله به آن نیاز داریم این است که به تعریف و تشخیص درستی برسیم از اینکه "شکست" و یا "عدم موفقیت" در مسیری که ما هدف گذاری کرده ایم چیست؟! آیا افتادن در حین صعود و تاپ نکردن یک مسیر یعنی شکست؟! قطعاً خیر! تاپ نکردن یا سقوط روی مسیر تنها یکی از چالش های روزمره و عادی در سنگنوردی است. من هم میدانم که تمام تلاش سنگنوردی قرار است به تاپ کردن منتهی شود اما این در یک اشل کوچک و نگاه گذراست؛ اما هدف متعالی و اصلی برای یک سنگنورد این است که "چگونه بهتر شود و چگونه پیشرفت کند". نگاه یک سنگنورد حرفه ای باید شامل طرحی بلند مدت باشد، طرحی جامع برای خود که به سوال هایی همچون بعد از گذشت یکسال من در چه شرایطی قرار خواهم گرفت، پاسخ دهد. افتادن از روی یک مسیر شکست به حساب نمی آید تا زمانی که شما تسلیم نشوید و آنرا به عنوان شکست نپذیرید. به جای گلیه کردن و بهانه پیدا کردن سعی کنید عملکرد فنی و فیزیکی خود را بررسی کنید و از تجربیات خود - (موفق و یا ناموفق) - درس بگیرید. بیایید به علل سقوط و راهکارهای موجود نگاهی بیندازیم:

**خطای تکنیکی / مسیر خوانی اشتباه:** اشتباهات تکنیکی خود را لیست کنید، بررسی کنید و خود را برای راند بعدی آماده کنید.

**عدم آمادگی ذهنی / ترس:** اول از همه این عامل را به عنوان یک نقطه ضعف بپذیرید و بعد از هر روش و راه ممکن سعی کنید بر آن غلبه کنید. (اگر در اینترنت جستجو کنید مقالات زیادی برای این تاپیک موجود است)

**تصمیم تاکتیکی / استراتژی اشتباه:** به این فکر کنید که چه عواملی صعودتان و عملکردتان را تحت تاثیر قرار داده (حمایت نادرست، فراموش کردن کیسه پودر خوش شانسی!، مسیر خوانی درست، زمان استراحت بین صعودهای متوالی و...) و در صعود بعدی آن اشتباه را تکرار نکنید!

**عوامل فیزیکی:** شاید نیاز است که قوی تر شوید؟! این نهایت توان شما نیست، این یک پروسه ی ادامه دار و مدت دار است که در طی آن تغییر و پیشرفت تنها با درس گرفتن از تجربیاتی همچون سقوطها و شکستها بدست می آید.

## هدف گذاری:

تا اینجا طرز درست فکر کردن تا روش درست مواجهه با اشتباه و شکست را بررسی کردیم، مرحله ی حیاتی بعدی که در مسیر سنگنوردی شما تا دستیابی به کمال، "هدف گذاری" شخصی و فردی است. بدون هدف زندگی و ورزش ما چگونه خواهد بود؟! پرسه زدن های بیفکر از یک کار به کار دیگر بدون هیچ نظم و منطقی. اگر با دقت و منطقی به روند زندگی نگاه کنید هر کاری که انجام می دهید در حقیقت تلاشی است برای دستیابی به آن چیزی که به عنوان هدف تعیین کرده اید؛ چرا همچین روندی برای سنگنوردی نداشته باشیم؟! اولین چیزی که در این مرحله نیاز داریم این است که انواع هدف را تعریف و مشخص کنیم. شخصا برنامه های سنگنوردی را حول پنج هدف، برنامه ریزی میکنم:

**۱- اهداف کوتاه مدت:** برنامه های هفتگی در باشگاه و یا طبیعت منطقه خودتان، بهترین تلاش در جلسات آموزشی، می خواهم بعد از این سنگ یا صخره بروم سراغ آن یکی، می خواهم بتوانم - (هر چیزی که در کوتاه مدت به آن نیاز دارید) -، برنامه ریزی زمانی برای اینکه دستیابی به هر یک از خواسته های کوتاه مدت بیش از یک هفته یا یک ماه طول نکشد و تعداد زیاد دیگری از این هدف های کوتاه مدت که هر یک بر حسب شرایط باید به آن فکر کنیم.

**۲- اهداف میان مدت:** تمام چیزهایی که در پایان یک دوره ی کوتاه آموزشی حدود ۴ تا ۶ ماهه می خواهید به آنها دست پیدا کنید.

**۳- اهداف بلند مدت:** تمام آن چیزی که در پایان یکسال تمرینی میخواهید داشته باشید و به آن دست پیدا کنید.

**۴- اهداف آینده:** بعد از ۵ سال سنگنوردی من میخواهم کجا باشم؟

**۵- رویاها:** والاترین هدف در زندگی ورزشی تان که مدت زمانش را خودتان تعیین میکنید.

"چیزهایی که در مسیر دست یابی به هدفهایتان به دست می آورید به اندازه ی آنچیزی که در این مسیر به آن بدل می شوید مهم نیست"



وقتی هدفمند زندگی میکنید و برنامه های مشخص را دنبال میکنید تاثیرات عمیقی در زندگی شما خواهد گذاشت و این تغییرات به حدی مثبت و مفید است که خیلی مهمتر از آن چیزی است که به عنوان هدف می خواهید به آن برسید. به اهداف بالا دوباره نگاه کنید و دوباره فکر کنید آیا چیزهایی که قبلا در سنگنوردی از خودتان توقع داشتید کافی بوده است؟! هدفهایتان را بنویسید و بارها مرورشان کنید و اینگونه است از یک ایده و ایده آل به یک برنامه تبدیل خواهند شد، تبدیل به اتفاقاتی ملموسی خواهند شد که آرام آرام ولی پیوسته به سمتشان حرکت میکنید.

برای اینکه در هدف گذاری دچار رویا پردازی نشوید و درگیر اهداف غیرواقعی نشوید حواستان باشد که واقع نگرا نه تصمیم بگیرید، برای مثال اگر در حال حاضر درجه ی سختی صعود شما 6a است ایرادی ندارد که برای 8a هدف گذاری کنید اما توجه داشته باشید که دستیابی به آن نمی تواند جز اهداف کوتاه مدت باشد با توجه به توان فیزیکی شما میتواند میان مدت یا بلند مدت باشد بنابراین هم اهداف مناسبی انتخاب کنید و بازه ی زمانی مناسبی برایشان در نظر بگیرید.

به خاطر دارید که در ابتدای مقاله یک سنگنورد فرضی به اسم دین معرفی کردیم حالا میخواهیم یک مثال از هدفهایی بزنیم که دین در بازه های زمانی مختلف برای خودش تدوین کرده، شاید این مثال بتواند الگوی مناسبی برای شما باشد:

#### ۱-اهداف کوتاه مدت:

کار کردن روی سنگ چاپینگ بلاک با درجه 7b در منطقه ی دانکلد- چند جلسه در ماه  
حداکثر تلاش روی مسیر زرد رنگ در باشگاه- تا پایان ماه

انجام صعودهای زیر با تعداد مشخص در طول یک ماه: 4x6c, 3x6c+, 1x7a  
تمام کردن تمرینات بدنسازی مربوط به بالاتنه تا پایان ماه

حداقل یکبار تلاش روی مسیر 7b در باشگاه و مسیر مونت پیتون (6c+) در منطقه ی شان بل

#### ۲-اهداف میان مدت:

تکمیل تمرینات استقامت و توان تا پایان جولای برای سفر به منطقه ی سیوس  
انجام صعودهای زیر با تعداد مشخص: 10x7a, 5x7a, 2x7b تا پایان جولای  
تمرین بولدر با درجه 7b در طول جولای

برنامه های شرکت در سفر به منطقه سیوس (راک تریپ- دو هفته):

سه صعود 7a با استایلهای متفاوت

دو صعود 7a+

یک صعود 7b روی مسیر سوپر میکی

#### ۳-اهداف بلند مدت:

انجام صعود موفق 7b+ تا پایان سال

تکمیل سیکل دوم تمرینات استقامت و توان (یک هفته اردوی اختصاصی برای زمستان)

حفظ کردن شرایط توان و استقامت در طول زمستان با حداقل یک جلسه تمرین بدن سازی در هفته تا آمادگی کامل برای سفر تمرینی به جیکیباری به مدت دو هفته

برنامه های شرکت در سفر جیکیباری (راک تریپ):

پنج صعود متفاوت 7a+ / دو صعود 7b / یک صعود 7b+

تلاش بر روی یک مسیر 7c تنها برای تجربه کردن و حسن کردن درجه ی سختی 7c و اگر شدنی بود قطعا برای دستیابی به 7c برنامه ریزی خواهیم کرد.

#### ۴-اهداف آینده (اهداف پنج ساله):

دستیابی به درجه سختی 8a+ در پایان پنج سال

دستیابی به درجه سختی 9b در پایان پنج سال

دنبال کردن یک برنامه آموزشی-تمرینی منسجم در طول پنج سال

حفظ سلامت و کنترل رژیم غذایی در طول پنج سال

#### ۵-روایها (اهداف بی زمان):

صعود مسیر دورس لیمیت با درجه ی سختی 8a+

بولدر موفق با درجه ی سختی 11b

## محدوده ی متخصصان (نکاتی برای حرفه ای ها):



### ۱- یادگیری استراحت:

تابستان گذشته را با سنگنورد بنام و پرآوازه آقای نیل گرشام (Neil Gresham) همطناب بودم و در طول سفر به سیوس (Ceuse) زمان خودمان را با گفتگوهای مفیدی در رابطه با مسائلی که مانع رشد و پیشرفت سنگنوردان می شود پر می کردیم. در طی این گفتگو سعی میکردیم لیستی از این عوامل تهیه کنیم که مواردی همچون **عدم تسلط به فن پاگذاری، عدم استفاده از پوزیشن درست بدن، عدم تسلط به تکنیک های عمومی، عدم اعتماد به نفس** و ... در صدر این لیست قرار داشتند. نیل به یکی از مهمترین عوامل اشاره کرد که بعضا از چشم خیلی از سنگنوردان پنهان مانده است و آنهم این است که خیلی از سنگنوردان **نمی دانند چطور در حین صعود استراحت کنند** و ریکاوری کنند. از زمانی که به عنوان مربی تمام وقت، سنگنوردی تبدیل به شغل من شده بارها و بارها سنگنوردانی را دیدم که از روی ناباوری به مساله ی استراحت و ریکاوری در حین صعود هیچ وقت یاد نگرفتند کجا، چه وقت و چطور باید این کار را انجام دهند. برای من بسیار جای تعجب داشت که چطور همچین مساله ی بدیهی و مهمی از سوی تعداد زیادی از سنگنوردان نادیده گرفته می شود؟! سنگنوردان تکنیکهایشان از بین تجربیاتشان می آموزند که نقطه ی استراحت هم یکی از اینهاست. این مساله زمانی بیشتر خودش را نشان داد که من شروع به آموزش و کار کردن با سنگنوردانی کردم که به ندرت بیرون از باشگاه سنگنوردی کرده بودند و عمده ی تجربیاتشان محدود می شد به سنگنوردی و تلاش بر روی دیواره ی مصنوعی و عمدتا کوتاه باشگاه. اصلا چرا باید در یک مسیر ۱۰ متری استراحت کرد؟! آیا ساده تر نیست که در همچین مسیر کوتاهی به صعود ادامه دهیم و زودتر تمامش کنیم؟! در خیلی از شرایط این مساله صادق است که وقتی مسیر کوتاه است یکپارچه صعود کنیم، اما مشکل اینجاست که این سنگنوردان هیچ وقت شانس یادگیری و تجربه ی تکنیک با ارزشی همچون نقطه ی استراحت را به دست نمی آورند. نکته ی مهم در رابطه با نقطه ی استراحت این است که این تکنیک علاج ضعفهای فیزیکی یا تکنیکی نیست! بلکه تنها یک عامل بازدارنده و یک تکنیک پشتیبان برای جلوگیری از فشار مضاعف، خستگی زودرس و لاکتیکی شدن غیر ضروری است. زمانی که من صعود میکنم مدام چشمانم به دنبال نقاط استراحت است و حتی در بین هر دو حرکت هر چند فرصت بسیار کم است اما در همان زمان محدود سعی میکنم دستانم را تکان دهم و بعد گیره ی بعدی را بگیرم.

زمانی که برای یک صعود برنامه ریزی میکنم در حین مسیر خوانی نقاط استراحت را انتخاب میکنم و مسیر صعود را به تعداد نقاط استراحت تقسیم میکنم و هر نقطه ی استراحت مثل یک ایستگاه یا چک-پوینت برای من عمل میکند و سعی میکنم مسیر را تکه تکه صعود کنم و وقتی هر نقطه را رد کردم به جای انتهای مسیر به نقطه ی بعدی فکر میکنم اینکار از لحاظ روانی مسیرهای بلند و طولانی را ساده تر جلوه می دهد. یادگیری اینکه باید از نقطه ی استراحت استفاده کنیم تنها برای احساس راحتی بیشتر نیست گاهی **یک ضرورت تکنیکی است**. گاهی اوقات کارآموزانم به من مراجعه میکنند و می گویند مسیر امکان استراحت ندارد! یا به تعریف بهتر، نمی توانند روی مسیر استراحت کنند! همیشه یک فضایی هر چند محدود برای قرارگیری در وضعیت استراحت وجود دارد حتی روی مسیرهای بولدرینگ. خیلی وقتها نقاط استراحت آن طور که به نظر می رسند حالت و پوزیشن راحتی ندارند و از سه نقطه ی اتکای ساده و در دسترس بهره نمی برند، حتی



تجربه ی صعود روی مسیری را داشته ام که نقطه ی استراحتش روی کراکس بود! یادگیری مساله ی نقطه ی استراحت برای خیلی ها جز درسهای سخت به حساب می آید. بهترین راه یادگیری نقطه ی استراحت اجبار است! یعنی خودتان را مجبور کنید در حین صعود این کار را انجام دهید. حتی میتوانید با روش تمرینات بولدرینگ چرخشی تمریناتی را برای نقطه استراحت طراحی کنید.

## ۲- تنفسی:

تنفس قطعاً عملی غیر ارادی است و ما بدون فکر کردن انجامش می دهیم، پس چرا در سنگنوردی کنترل آن دشوار است؟! قطعاً همه می دانید که یک جریان دائمی و خوب اکسیژن وقتی وارد جریان خون بشود تاثیر بسیار مثبت و عمیقی در بازدهی شما در حین ورزش به ویژه سنگنوردی خواهد داشت اما کنترل مصنوعی این دم و بازدم به نوعی می تواند تمرکز سنگنورد را هم به هم بزند و صعودش را مشکل کند. برگردیم به مساله ی عمومی تنفس، زمانیکه ما تحت فشار شدید یا استرس بالا باشیم ناخودآگاه نفسمان را حبس میکنیم! این اتفاق در سنگنوردی میتواند زمانی رخ دهد که خودتان را روی یک گیره ی نامطمئن گرفته اید و در یک پوزیشن سخت باشید یا زمانی که با شک و تردید از افتادن و رفتن میخواهیم با ترس به حرکتمان ادامه دهیم. هر دوی این موقعیتهای نیازمند کنترلهای متفاوتی هستند.

**زمانی که من درگیر یک پوزیشن پرفشار میشوم** که بدنم تنش بالایی را تحمل می کند برای **یک لحظه نفسم را نگه می دارم** تا بدنم از آن فشار و تنش عبور کند، این برای شخص من به صورت یک استراتژی درآمده و با این ترسند با این موقعیت مواجه می شوم و زمانی که با شرایطی مواجه شوم که فشار و تنش زیادی را می طلبد با یک تک نفس عمیق سعی میکنم فشار را بر طرف کنم.

اما **زمانی که با شرایط ترس و اضطراب مواجه شویم** ضروری است که **یک جریان دائمی از اکسیژن به بدن برسانیم**، نفس عمیق، ضربان قلب شما را آرام تر میکند و پایین آمدن ضربان قلب به کم شدن استرس و رفع ترس کمک خواهد کرد.

**زمانی که در یک مسیر سخت و پرفشار در حال صعود هستیم** کنترل ریتم تنفس خیلی مهم است در این شرایط باید **نفسهای عمیق اما با ریتم ثابت** داشته باشیم تا اکسیژن بیشتری به بدن برسانیم. این شرایط اکسیژن رسانی بدن شما را در وضعیت بهتری برای درگیری مداوم قرار می دهد.

## حرکات روی دیواره:

### روش بولدرینگ در مقابل روش سرطناب (روش تهاجمی در مقابل روش کنترلی):

آیا در روش صعود سرطناب و بولدرینگ تفاوتی وجود دارد؟! یکی از دلایل ایجاد تفاوت در روش یا استایل صعود قطعاً شرایط مسیر است اما به طور عمده دو نوع صعود از لحاظ استایل در دستور کار قرار میگیرد؛ برای بولدرینگ عمدتاً استایل تهاجمی و برای سرطناب عمدتاً استایل کنترلی یا کنترل شده مورد پسندتر است.

### موافقان و مخالفان روش تهاجمی:

#### موافقان:

روش تهاجمی با یک حالت انفجاری و با حرکات قوی باعث می شود موفق به انجام حرکاتی شوید که احتمال موفقیتشان کم به نظر می آید، مثل چیزی که عموماً در بولدرینگ اتفاق می افتد. در این شیوه ی صعود شما عموماً سریع حرکت می کنید و نمی خواهید با اتلاف وقت اضافه در آویزان ماندن از گیره ها زمان و انرژی خود را هدر دهید و با این طرز تفکر شما مجموعه حرکات و تکنیکهای دینامیک را خیلی بهتر انجام میدهید. از عضلات میانه ی بدنتان برای فشار آوردن بیشتر استفاده میکنید چون دوست ندارید آویزان بمانید و در ضمن این شیوه ی صعود به نظر هیجان انگیز و باحال است!

## مخالفان:

در شیوه ی کنترلی برعکس شیوه ی تهاجمی شما مجاز هستید که آویزان بمانید و انرژی هدر دهید. دوست دارید با طمانینه و آرامش به رفتار تکنیکی خود با یک ذهن باز و آنالیزگر توجه کنید و هیچ عجله ای برای صعود ندارید. روش صعود این دسته برای کسانی که شیفته ی روش تهاجمی هستند ترسناک است!

## جمع بندی:

تهاجمی بودن هم می تواند خوب باشد هم بد. قطعاً برای بولدر شیوه ی تهاجمی مزیت های زیادی دارد اما برای صعود سرطنا ب چطور؟! ممکن است خیلی ها معتقد باشند باید آرام بود و از حداقل شیوه ی تهاجمی استفاده کرد! اما من با این نظریه مخالفم. به نظر من روش تهاجمی به همان اندازه که در بولدرینگ مفید است در سرطنا ب هم می تواند کارگشا باشد به شرطی که از تقلا ی غیر ضروری پرهیز کنیم مخصوصاً نقاطی که نیاز به صعود دینامیک ندارد. بحث ریتم حرکت را به یاد دارید؟! سعی کنید از هر روش و شیوه ای که استفاده میکنید ریتم حرکتی کنترل شده ای داشته باشید. در عین حال احساسات و هیجانات هم باید مثل ریتم حرکتی کنترل شده باشد یعنی جایی که لازم است با هیجان و التهاب بیشتر و ریتم سریعتر و جایی که لازم نیست با آرامش و ریتم حرکتی کند صعود کنیم. به طور کلی بولدرینگ تهاجمی تر از مسیرهای ادامه دار و طولانی است.

## تمرینات بدنسازی - قدرت:

یکی از اشتباهات متداول ورزشکاران این است که تعریف مشابهی برای "قدرت" و "توان" دارند. در قسمت دوم از همین سلسله مقالات به تفصیل به تعریف هاب مربوط به قدرت، استقامت و توان پرداخته ام. اما به جهت یادآوری تکرار میکنم: **توان = قدرت x سرعت**

طبق فرمولی که برای توان ذکر شده مشخص است که توان تابعی از شرایط قدرت است و با آن رابطه ی مستقیم دارد. به طور ساده یعنی شما به اندازه ای میتوانید توانمند باشید که قدرتان اجازه دهد، و در سنگنوردی یعنی ممکن است شما تنها روی یک گونه ی خاصی از گیره قوی باشید. اگر شما فقط برای چند ثانیه میتوانید گیره ها را نگه دارید بنابراین احتمال کمی وجود دارد که بتوانید توان بالایی روی آن گیره به نمایش بگذارید اما اگر گیره ای را به راحتی نگه می دارید امکان اینکه توان بیشتر بر روی آن داشته باشید بیشتر است. به طور ساده اگر دستان قوی تری داشته باشید توان بیشتری خواهید داشت. معمولاً سنگنوردان مرد بیشتر از اینکه قوی باشند توانمند هستند. این به این معنی است که ممکن است گاهی اوقات برای نگه داشتن یک گیره تقلا کنند اما در عین حال برتری توان باعث می شود که بر روی یک گیره ی بهتر حرکات توانمند تری نسبت به سنگنوردان خانم انجام دهند. خانمها عموماً در گرفتن گیره ها از آقایان قوی ترند اما کمبود توان، از حرکت راحت آنها بین همین گیره ها ممانعت میکند. و همین کمبود توان باعث می شود که حتی روی گیره های بزرگ تر هم برای حرکات دینامیک به تقلا بیفتند.

اما کدام بهتر است؟! قدرت یا توان؟ اصولاً شما به هر دوی آنها نیاز دارید. بنابراین اگر در برنامه ی تمرینی یک ماه برای افزایش استقامت کار کردید در ماه بعد حتماً باید رو برنامه های توان تمرکز کنید. بهترین حالت برای یک سنگنورد این است که از هر دو نعمت همزمان و به اندازه ی کافی برخوردار باشد.

## بولدرینگ:

بهترین راه افزایش قدرت، بولدرینگ است. تنها مشکل این است که باید یادگیرید که تمریناتی که روی دیواره ی بولدرینگ طراحی میکنید مختص قدرت باشد نه توان! برای این منظور باید سراغ حرکات و طراحی مسیریابی بروید که بیشتر استاتیک باشد نه دینامیک. این تمرینات باید روی گیره های کوچکی باشد که گرفتنشان بسیار سخت باشد به طوری که ماندن روی آنها نیازمند تمرکز و دقت بالا و در عین حال حرکات دقیق استاتیک باشند.

یکی دیگر از راههای تمرین قدرت روی دیواره بولدرینگ "تمرین قفل سه تا پنج ثانیه" است. برای تمرین قفل باید مسیریابی را انتخاب کنید که کمی پایین



تر از حد نرمال شما باشند. هدف این تمرین این است که روی یک دست، خودتان را روی گیره قفل کنید و بدنتان در یک موقعیت خوب باشد - (در حال اجرای پوزیشنهای استاندارد باشید) - و در حالیکه در فاصله ی کم نسبت به سطح زمین حرکت میکنید دستانتان را بالای گیره ی بعدی که میخواهید بگیرید ببرید و بعد گیره را بگیرید.

## فینگر بورده:



اخیرا فینگر بورده مورد مناقشات زیادی بین صاحب نظران بوده است که این وسیله برای چه گروه از سنگنوردان، چه رده ی سنی و یا چه سبکی از سنگنوردی مناسب است؟ خیلی ها معتقدند استفاده از فینگر بورده برای سنگنوردانی که در آن سطح نباشند نه تنها مفید نیست بلکه به راحتی باعث آسیب دیدگی آنها خواهد شد. از یک حیث این نظریه کاملا درست است اما درست تر این است که بگوییم فینگر بورده به سنگنوردان آسیب نمی زند بلکه این سنگنوردان هستند از فینگر بورده درست استفاده نمی کنند! اگر مدت زمان زیادی نیست که سنگنوردی میکنید بهتر است که سراغ فینگر بورده نروید حداقل برای یکی دو سال اول الزامی برای تمرین با فینگر بورده وجود ندارد. برای سنگنوردان مبتدی فینگر بورده مزیت های بسیار کمی میتواند داشته باشد. و باریکس و تمرین روی گیره های گلدانی و شکافدار جایگزین بسیار خوبی برای مبتدی هاست که فعلا سراغ فینگر بورده نروند. **اگر شما بتوانید ده باریکس کامل و سالم** پشت سر هم بروید به جرات می توانم بگویم که آماده ی شروع به کار با فینگر بورده هستید البته با مطالعه و مشاوره .

اما برای سنگنوردان حرفه ای و یا سنگنوردانی با سختی مسیر f7 و یا بولدرینگ V5 و بالاتر، مزیت های زیادی برای تمرین با فینگر بورده برایشان وجود دارد. برای تمرینات قدرت، فینگر بورده به عنوان یک وسیله ی تمرینی

مکمل ابزار بسیار مفیدی است. به عبارت ابزار مکمل بیشتر دقت کنید! **فینگر بورده هیچ وقت نمی تواند جایگزین تمرین روی دیواره باشد** اما میتواند در کنار سایر تمرینات امکانات خوبی برای کسب قدرت و مهارت در اختیار سنگنورد قرار دهد، البته تنها یک یا دو روز در هفته برای زمانهایی که نمی توانید روی دیواره تمرین کنید هم ابزار مفیدی است. اما در کل یادآوری میکنم که این وسیله یک ابزار مکمل است و از این جهت که میتواند در تمرینات سنگنوردی تنوع ایجاد کند خوب است. زمانی که از فینگر بورده برای تمرینات افزایش قدرت استفاده می کنیم هدف این است که فشار وارد بر عضلات در حین سنگنوردی شبیه سازی شود. به طور خلاصه بخواهم بگویم بهترین تمرینی که با فینگر بورده می توان انجام داد این نیست که از لبه های ناخنی و کوچک آن آویزان شویم!

## بارفیکس:

بارفیکس یکی از بهترین تمرینات برای سنگنوردی و تقویت بالاتنه است. زمانی که از بارفیکس صحبت میکنیم منظور من به طور خاص حداکثر پنج بارفیکس در هر ست است. کسانی که می خواهند در این تمرین شرکت کنند باید بتوانند حداقل ده بارفیکس سالم بدون کمک انجام دهند. حالا چطور میتوانیم تمرینات بارفیکس را سخت تر کنیم؟! اضافه کردن وزن اولین کاری است که میتوان انجام داد. ممکن است از خودتان بپرسید چطور اضافه کردن مقدار کمی وزنه می تواند یک تغییر بزرگ ایجاد کند؟ من این تمرین را به سه حالت مختلف طراحی کرده ام یک بارفیکس، سه بارفیکس و پنج بارفیکس، قطعاً حالت تک بارفیکس از حالت پنج بارفیکس به وزنه ی بیشتری نیاز دارد و مقدار این وزنه قطعاً به شرایط فیزیکی خودتان و میزان فشاری که میخواهید وارد کنید بستگی دارد و حتی میتوانید اصلاً از وزنه استفاده نکنید و به جایش با یک دست بارفیکس بروید که این تمرین مورد علاقه ی من است چون دوست ندارم از وزنه استفاده کنم. زمانی که بارفیکس تک-دست می روید از یک تسمه یا پولی برای کمک به دست دیگرتان استفاده کنید. میزان وزنه نباید همیشه و در همه شرایط یکسان باشد که بلکه باید

فاکتورهای مختلفی را برای کم و زیاد کردن آنها در نظر بگیرید برای مثال اگر شما روی گیره های سنگنوردی بارفیکس میروید میتوانید موارد زیر را در ارتباط با هم به عنوان فاکتورهای محیطی و محاطی خود برای کم و زیاد کردن و مقدار وزنه در نظر بگیرید:

تعداد بارفیکس در هر ست؟!  
تکی، سه تایی یا پنج تایی؟

میزان خستگی بدن؟

مقدار وزنه؟

نوع گیره ی مورد استفاده؟!  
ناخنی، اصطکاکی و...

حتما از خودتان می پرسید عامل خستگی چرا در این جدول است؟! مساله این است که شما میتوانید حتی وقتی خسته هستید هم تمرین کنید. اما این بر میگردد به شناخت و بررسی شما از بدنتان در زمان خستگی چه احساسی دارید و چطور به عمل شما پاسخگویی دارد؟! به عنوان مثال فرض کنید بعد از یک روز سخت کاری شما احساس خستگی، بی حالی و کوفتگی میکنید؛ در این شرایط چه میکنید؟! کافی است یک وزنه به تسمه ای که به عنوان کمکی برای خودتان آویخته اید اضافه کنید تا شرایط برای شما ساده تر از حالت عادی شود. و حتی میتوانید با دو دست بارفیکس بروید و تسمه را به هارنس خودتان وصل کنید.

## آویز (dead-hangs):

تمرین مورد علاقه ی من برای افزایش قدرت انگشتان با نهایت بازدهی تمرین آویز یا دد-هنگ است که بسیار ساده است! کافی است با دستان صاف و کشیده و یا زاویه دار از گیره آویزان شوید **بدون هیچ حرکت و فشاری برای بالا کشیدن خودتان فقط بیاویزید!** سعی کنید وضع و پوزیشن بدنتان به نحوی باشد که شانه ها درگیر باشد و حالت ریکلس نداشته باشند. من دوست دارم این تمرین را با **وضعیت های مختلف دست** شامل زاویه ی ۹۰ درجه، صاف، ۱۲۰ درجه و ... انجام دهم و همینطور **روی گیره های متفاوت و در بازه ی زمانی حداکثر ۸ تا ۱۰ ثانیه** انجام دهم. سعی کنید برای شروع از زمان بین ۵ تا ۸ ثانیه برای هر آویختن استفاده کنید **اگر این زمان خیلی طولانی باشد آنوقت تمرین شما به چیزی کاملا متفاوت بدل می شود و اگر خیلی کوتاه باشد بدن شما فرصت شبیه سازی فشار وارده را نخواهد داشت** و تنها عضلات محدودی از بدن شما درگیر خواهند شد.

پنجمین برنامه ی تمرینی برای ماه پنجم:

جلسه هفته	جلسه اول هفته (توان/استقامت و ۲x۳)	جلسه دوم هفته (قدرت/توان - بولدر)	جلسه سوم هفته (توان/استقامت - چرخشی/چرخشی)
هفته ی اول هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هربولدر تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید) ۳- فینگر بورد ۴- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک
هفته ی دوم هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هربولدر تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید) ۳- فینگر بورد ۴- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک
هفته ی سوم هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هربولدر تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید) ۳- فینگر بورد ۴- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک
هفته ی چهارم هدف: توان/ استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده (هربولدر تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید) ۳- فینگر بورد ۴- سرد کردن همراه با نرمش های استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و کششی دینامیک) ۲- سه صعود سخت (آنسایت یا ردپوینت) ۳- یک ست کامل ۲x۳ (روی سطح ۴-۵ دم کردگی) ۴- سرد کردن با حرکات کششی استاتیک



هفت تمرین ساده  
برای بهبود و حرکت تکنیکی پاها  
(پاهای خارق العاده)

منبع: [www.climbing.com](http://www.climbing.com)

نویسنده: Dave Sheldon

برگرفته از مقالات مایک و مارک اندرسون

# هفت تمرین ساده برای بهبود و حرکت تکنیکی پاها (پاهای خارق العاده)

## مقدمه

احتمالا به دفعات این عبارت را شنیده اید که: "سنگنوردی یعنی استفاده از پاها!" به هر رو این از آن عباراتی است که شاید خیلی از حرفه ای ها هم در مواجهه ی با آن در عین این که اصل ماجرا را به خوبی می دانند و خود انجام می دهند اما در توضیح و تفسیر آن برای مبتدی ترها در می مانند و مبتدی ترها را دچار سردرگمی از نحوه ی استفاده از پاها و اهمیت استفاده از پاها می کنند. دو نفر از کسانی به خوبی به این مقوله مسلط هستند و به راحتی آنرا شرح داده اند برادران "اندرسون" - (مایک و مارک) - هستند که از صعود کنندگان درجه ی ۵.۱۴ و از نویسندگان و مدرسان خبره ی سنگنوردی می باشند. که یکی از بهترین دستورالعملهای سنگنوردی را مشترکا منتشر کرده اند. یکی از تلاشهای اصلی آنها در تدوین دستورالعمل آموزشی ارائه ی راهکارها و تمرینات تخصصی برای حرکات پای سنگنوردان بوده است.

## چرا (حرکات پا و پا)؟

تمرینات و تکنیک های پا عموما آخرین مهارتهایی هستند که کسب می شوند. این مساله خیلی باعث تعجب نیست با توجه به اینکه عمده ی تمرینات عمومی، بدنسازی و حتی تخصصی بیشتر شامل بالا تنه میشود. اما باید به این مساله ایمان بیاوریم که بهینه سازی صعود تنها با استقرار وزن بر روی پاها و کاهش فشار دستها میسر می شود. در شیوه ی صعود با پاها بدن را به راحتی بر روی پاهای مقاوم و مستحکم مستقر می کنید - (وظیفه ی طبیعی و اصلی پاها همین است) - و دست ها با آسودگی و بدون فشار به دنبال گیره های بالاتر و بعدی می روند. عضلات پایین تنه و پاها بسیار بزرگ و قوی هستند - (عضلاتی که سالهای سال وزن شما را به راحتی تحمل کرده و شما را حمل کرده است) - اما دستها برای اینکار ساخته نشده اند! نتیجه ی یادگیری استفاده از پاها صعودهایی است که در آن شما کوچکترین احساس فشار و خستگی نخواهید کرد.

## کجا و چه وقت؟

تمریناتی که در ادامه خواهد آمد را می توانید به شکل صعود قرقره و یا بولدرینگ در ارتفاع کم نسبت به سطح زمین انجام دهید چون در این حالت شما نگران افتادن و حفظ کردن وضعیت بدن نیستید و می توانید تمرکز بیشتری بر درست انجام دادن تمرینات داشته باشید. برای آغاز تمرینات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آماده سازی انجام دهید تا بدنتان اصطلاحا گرم شود و بیدار شود تا آماده ی تکنیک پذیری باشد. به یاد داشته باشید زمانی می توانید از حرکت به عنوان تکنیک در صعود استفاده کنید که در اثر تمرین و ممارست آن حرکت برای شما به صورت یک رفتار طبیعی و ذاتی تبدیل شده باشد در غیر اینصورت امکان ندارد چیزی را بخوانید و یا یکبار ببینید و در مسیر صعود بخواهید همان را شبیه سازی یا تقلید کنید و به عنوان تکنیکی که به تازگی یاد گرفته اید از آن یاد کنید! تکنیک حرکتی است که برای شما مثل راه رفتن و نفس کشیدن ذاتی و غیر ارادی شده است و در موقعیت لازم خودش بدون آنکه شما بخواهید به انجامش فکر کنید اتفاق می افتد و این تنها با ممارست و تکرار و تمرین میسر می شود. هر بار تمرینات خود را بیشتر به مسیرهای صعودتان شبیه سازی کنید و سخت تر کنید تا تکنیک ها در ناخودآگاه عضلات و اعضای شما حفظ شود.

## چگونه؟

حتما از کفش سنگنوردی فیت و تا حدی تنگ استفاده کنید. حرکات را پیش از انجام برای خود تعریف کنید و تکرار کنید. یادتان باشد که یک کفش معمولی اصلا در انجام این تمرینات نتیجه ی مطلوبی نخواهد داشت زمانی که شل و حجیم است و نمیگذارد پای شما گیره را لمس کند و حس کند. پاها را در انجام تمرینات تا حد ممکن پایین نگه دارید (فرم معمولی ایستادن و راه رفتن) و به تناوب حرکشان دهید (نگذارید ثابت بمانند). سعی کنید



به ازای هر حرکت دست حداقل سه حرکت برای پا داشته باشید. این نوع تمرین به شما عادت می دهد وزن تن را روی پایتان نگه دارید و بدن تن را تا حد ممکن به دیواره بچسبانید تا تعادلتان حفظ شود. تمام تمرکز و حواستان به بدن و پاها باشد نه دستها! پاها را بر روی بزرگترین گیره های ممکن و در دسترستان بگذارید و با دستها تنها و تنها تعادلتان را حفظ کنید. پاها را با دقت مستقر کنید و سعی کنید قبل از قرار گیری پا موقعیت آنرا تصور کنید سپس همان را اجرا کنید روی قسمت پنجه ی خود تمرکز کنید و حالت های مختلف را امتحان کنید تا به بیشترین اصطکاک بین لاستیک کفش و گیره برسید. سعی کنید از داخل کفش پنجه هایتان گیره را و سطح اصطکاک را لمس کنید.

## تمرینات

### ۱- پاهای دقیق (precision feet)

#### هدف: افزایش دقت و حساسیت پنجه ها

زمانی که مشغول بولدرینگ در عرض و یا صعود قرقره هستید بهترین گیره های پا را انتخاب کنید و موقعیت دقیق پا را بر روی آن نشان کنید و در ذهنتان تصور کنید و دقیقا همان را با پایتان اجرا کنید دقیق و بی نقص پایتان را همانجایی بگذارید که نشان کرده اید مثل به هدف زدن دارت باید دقیقا روی همان نقطه که مدنظر قرار داده اید پا را مستقر کنید. چشمتان را از گیره بردارید مادامی که پایتان دقیقا به همان شکل، فرم و موقعیت مدنظر مستقر نشده است تمام راه چشمتان به گیره و رفتار پایتان باشد. با افزایش دفعات، زمان این حرکت را کاهش دهید و سریع و سریعتر انجامش دهید تا در کوتاهترین زمان ممکن و با کمترین نگاه موفق شوید پایتان در جایی که مدنظر شماست و جوری که برنامه ریزی کرده اید مستقر کنید.

### ۲- زخمه زدن با پا (foot stab)

#### هدف: افزایش هماهنگی

کفشهای سنگتان را بپوشید و مقابل دیواره بایستید یک پا را بلند کنید و روی تنها یک پا بالانس شوید. پای که بالاست را به یک گیره که نشان کرده اید برسانید و سعی کنید تعادل خود را همچنان حفظ کنید. در ادامه گیره های سخت تر و بالاتری را انتخاب کنید تا حفظ تعادل بدن و هماهنگی بین پاها به چالش کشیده شود.

### ۳- چشمک زدن (blinking)

#### هدف: سنجش جاگذاری پا با حس

یک گیره ی پا انتخاب کنید و پایتان را دقیقا به سمت موقعیت گیره ببرید و پیش از اینکه پایتان گیره را لمس کند چشم هایتان را بسته و با حس ششم جای گیره و فاصله را تشخیص داده و با چشمان بسته روی گیره مستقر شوید. پیش از اینکه چشمتان را باز کنید وضعیت خود را با حواستان بررسی و موقعیتتان را حدس بزنید بعد چشم ها را باز کنید و ببینید چقدر حواستان درست عمل میکند. حالا گیره بعدی را انتخاب کنید و با چشمان بسته ادامه دهید.



## ۴- فقط گیره های خیلی خیلی کوچک! (jibs only)

### هدف: شیپه سازی صعود پا گیره های کوچک و نامناسب

در این تمرین مجاز هستید فقط از گیره های بسیار کوچک با وضعیت نامناسب استفاده کنید تا بدنتان عادت کند مثل خزه به دیواره بچسبد. پاهار بر روی کوچکترین گیره های ممکن قرار دهید.

## ۵- صعود رو به پایین! (down climbing)

### هدف: تمرکز بر روی گیره های پایینی

خیلی از سنگنوردان تمرکزشان را مستقیماً روی نقاطی که مستقیم در جلوی چشمشان و در دسترستان قرار دارد می گذارند. در این شیوه ی سنگنوردی که فقط تمرکز به گیره های اطراف سر و دست محدود می شود سنگنورد در بعضی مواقع در تله ی فراموشی پاها و پایین تنه می افتد. تمرین صعود رو به پایین (!) به شما کمک می کند که پاهایتان را مدیریت کنید و از آن استفاده موثر کنید.

## ۶- پاهای چسبناک (glue feet)

### هدف: افزایش توان ایستادگی روی پاها و جلوگیری از سر خوردن

تصور کنید پنجه هایتان را به محض اینکه در یک گیره قرار دادید در همان موقعیت خشک شود! هیچ تغییری در موقعیت آن ایجاد نکنید، نه لغزش نه حرکت نه جابه جایی. برای جابه جایی باز هم نباید پنجه هارا حرکت دهید و تنها از مچ و قوزک، پاراخم کنید. یاد بگیرید که بیشترین سطح تماس بین پا و گیره هارا برقرار کنید و آنرا با پایتان حس کنید و در ادامه سعی کنید این وضعیت را حفظ کنید در حالیکه که باقی بدن در حال حرکت برای گرفت گیره ی بعدی است.

## راهنمای پاگذاری: دست یابی به پاگذاری موثر و مفید

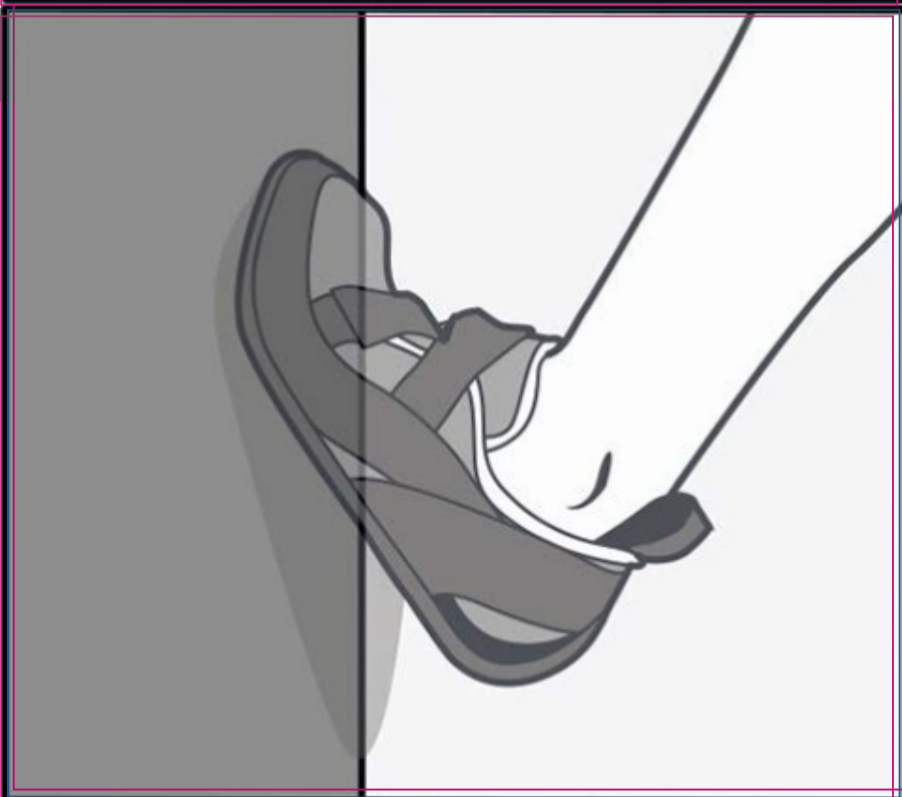
### حفره ها:

- ۱- پنجه ها را به دقت و تمام و کمال با بیشترین سطح تماس در حفره قرار دهید
- ۲- جلوی پا، انگشتان و پنجه ها را به سمت پایین بفشارید
- ۳- پاشنه را به آرامی بالا بیاورید تا پا به خوبی در حفره درگیر شود



### دیواره ی صاف:

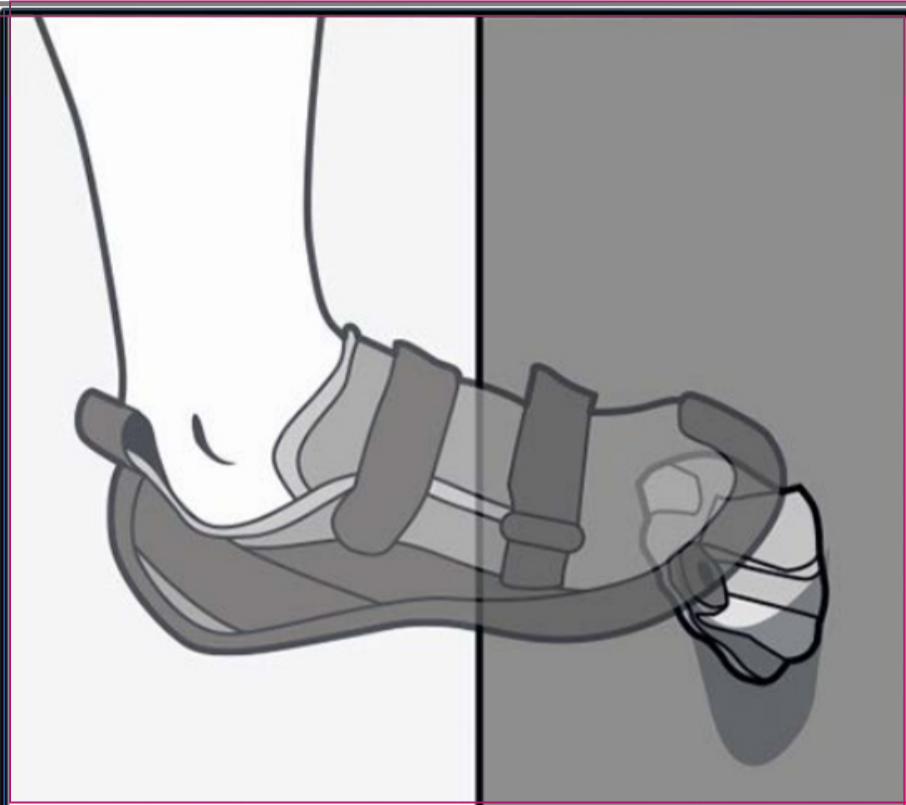
- ۱- پا را جوری روی دیواره بگذارید که انگار میخواهید چیزی از زیر کفشتان پاک کنید (مثل ساییدن پنجه های با به پادری و فرش)
- ۲- پاشنه را تا جای ممکن از دیواره دور کنید تا سطح تماس قسمت صاف پنجه ها به حداکثر برسد
- ۳- حالا انگشتان را به سمت بالا و بیرون بکشید تا پنجه ها به خوبی با سطح دیواره درگیر شود





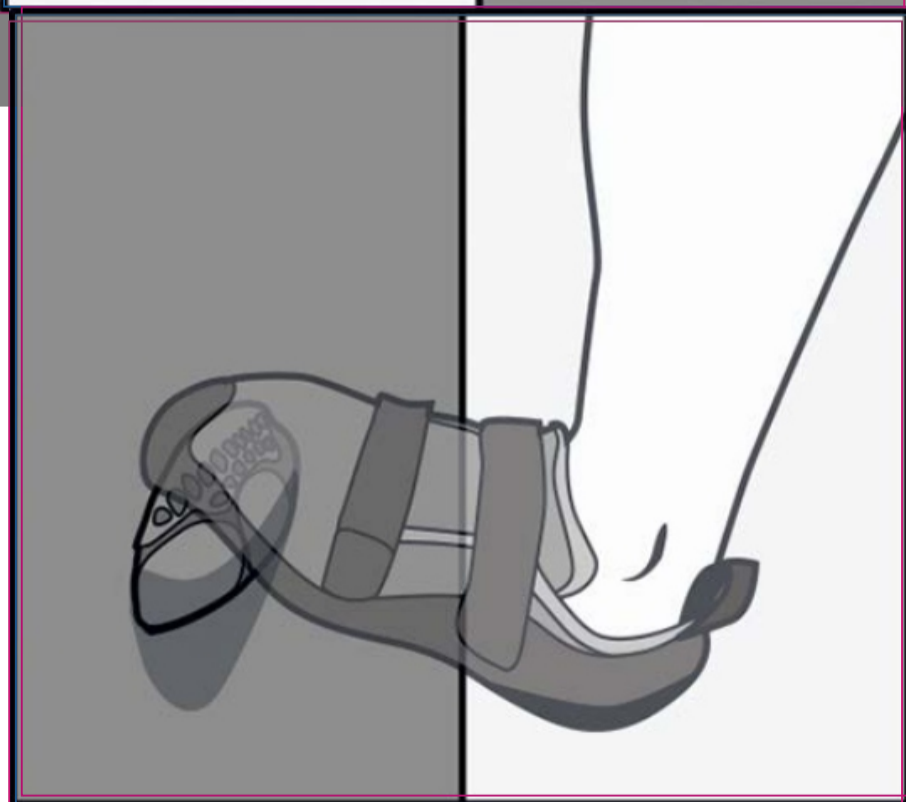
### گیره ها و لبه های کوچک:

- ۱- روی موثرترین و بهینه ترین قسمت گیره تمرکز کنید
- ۲- مچ و قوزک را در راستای ۹۰ درجه نسبت به پا قرار دهید
- ۳- انگشتان پا و پنجه را به دور گیره بپیچید.



### گیره ها و لبه های شیب دار و رو به پایین:

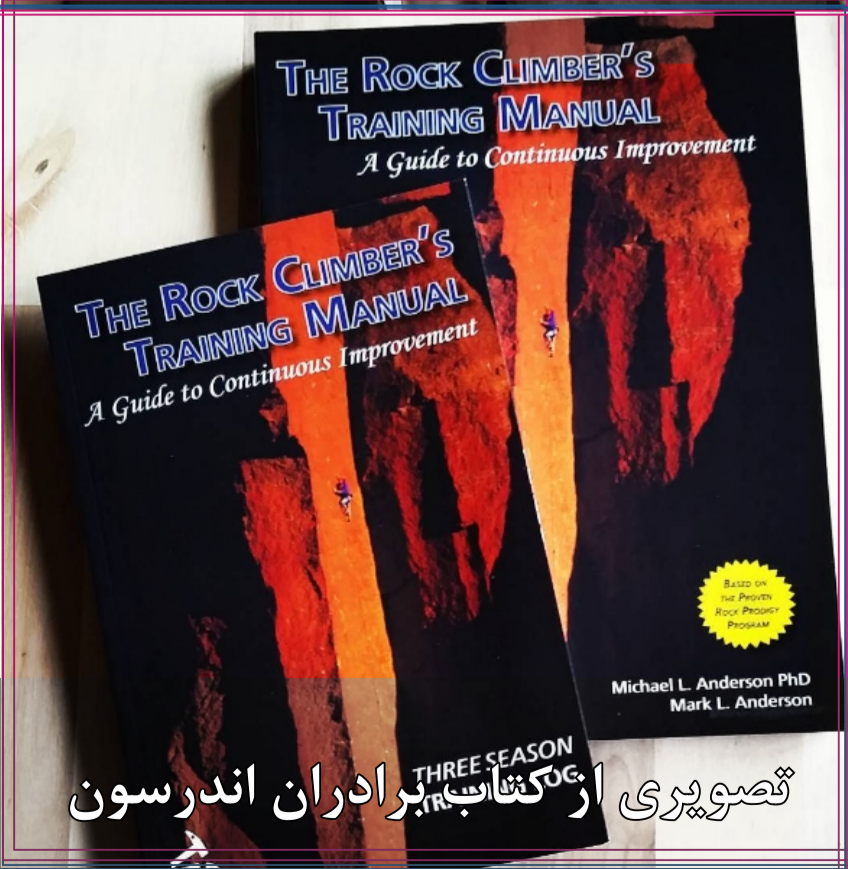
- ۱- پاشنه را تا جای ممکن پایین بیاورید تا سطح تماس پنجه ها حداکثری شود
- ۲- انگشتان و پنجه ها را رو به پایین فشار دهید
- ۳- صاف روی گیره بایستید



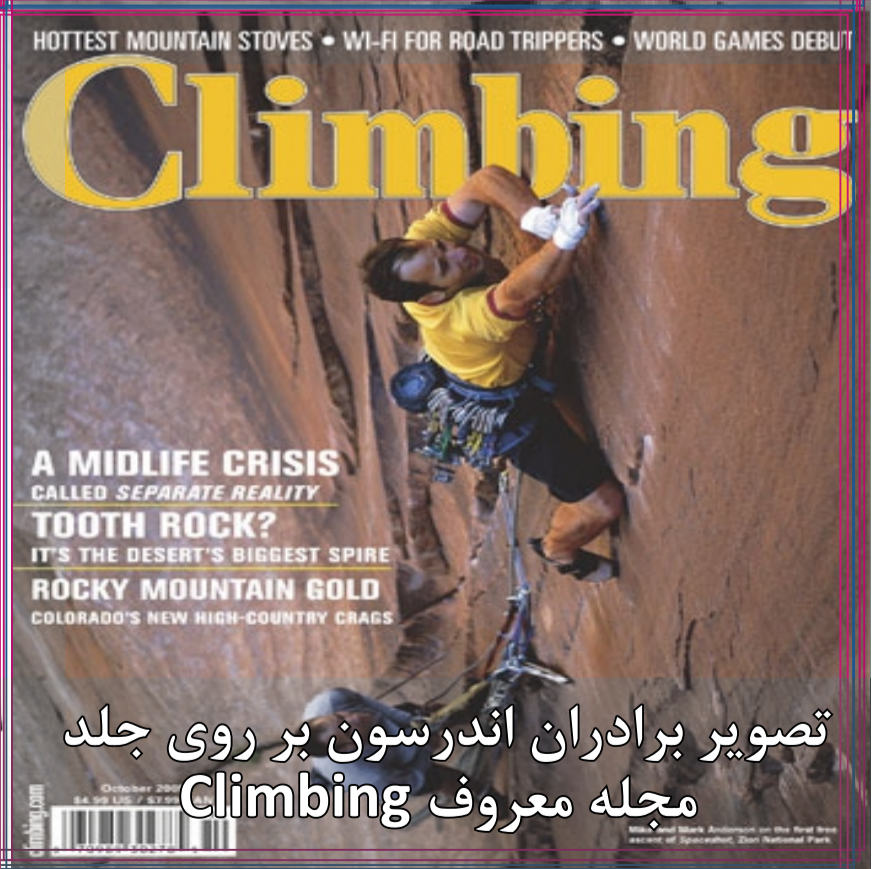
## مایک و مارک اندرسون:



مایک صعودهای ۵.۱۴ زیادی داشته و تلاشهای موفق با درجه سختی ۷ و ۷٫۱ روی دیواره‌های بلند یوسمیت و زایون داشته است. مارک هم صعودهای زیادی با درجه ۵.۱۴ داشته و در حال حاضر در کلرادو در سمت مربیگری مشغول به تدریس حرفه‌ای سنگنوردی است. این دو موفق به طراحی یک مرکز آموزشی یونیک و تدوین دستورالعمل حرفه‌ای سنگنوردی نیز شده‌اند.



تصویری از کتاب برادران اندرسون



تصویر برادران اندرسون بر روی جلد مجله معروف Climbing

تمرینات موثر بدنسازی

برای سنگنوردان

منبع: مجله ی اینترنتی "ROCK & ICE"



# تمرینات موثر بدنسازی برای سنگنوردان

## روش انجام تمرینات:

- در هر جلسه ی تمرینی حداقل ۵ آیتم از ۱۰ آیتم را انتخاب کنید و حداقل ۳ تا ۵ ست انجام دهید.
- هر ست تمرین را حداقل ۸ بار یا بیشتر انجام دهید.
- حداقل سه جلسه در هفته این تمرینات را انجام دهید.
- تعداد دفعات انجام دادن هر حرکت را به مرور زمان افزایش دهید تا فشار را روی عضلات حس کنید.
- بهترین زمان برای انجام این تمرینات صبح روز قبل از صعود و یا تمرین بر روی دیواره است.
- این تمرینات برای تمامی عضلات مفید و درگیر یک سنگنورد طراحی شده.
- اگر سابقه ی بیماری در ناحیه ی کمر یا گردن دارید، پیش از انجام این تمرینات با پزشک فیزیوتراپ خود مشورت کنید.

## ۱- حرکت پا در حالت آویزان (hanging leg lift):



در حالیکه از فینگربرد یا میله ی بارفیکس آویزان شده اید دستها را صاف و کشیده نگه داشته پاها را تا زاویه ی ۹۰ درجه بالا آورید بدون اینکه زانوها خم شود حالت بدن را حفظ کنید و بدون اینکه دستها را تغییر دهید پاها را به آرامی و تحت کنترل پایین آورید. توجه کنید که بالا آوردن پاها هم باید به آرامی و تحت کنترل باشد بدون اینکه حالت ضربه یا شلاقی داشته باشد و بدون ضربه ی ناگهانی کمر و باسن باید انجام شود. این حرکت را حداقل ۸ بار انجام دهید.

حالتهای سوپر برای این حرکت:

- این حرکت را می توانید با زانوی خم انجام دهید به شرطی که زانو به قفسه ی سینه برسد.
- در انجام این حرکت می توانید از وزنه های مناسب در مچ پا استفاده کنید تا فشار حرکت را بیشتر کنید یا زمانی که حرکت را با زانوی صاف انجام می دهید و پاهایتان در زاویه ی ۹۰ درجه قرار گرفته می توانید از همکاران بخواید که وزنه ی مناسبی بر روی رانهای شما قرار دهد و حداقل به مدت ۱۵ ثانیه آنرا روی پاهای صاف و کشیده ی خود نگه داشته و دوباره همینکار را تکرار کنید.

## ۲- حرکت عمقی دستها (arm deep):



صاف ایستاده و پاها را به اندازه ی عرض شانه باز کنید. دمبلی مناسب توان فیزیکی خود انتخاب کنید در یکی از دستها گرفته و به آرامی و تحت کنترل شانه ی خود را در راستای بدن - (صاف) - تا جایی که ممکن است پایین بیاورید مکث کنید و به آرامی و تحت کنترل بالا بیاورید تا به نقطه ی شروع برگردید. حداقل ۲۰ بار در هر ست تمرین این کار را برای هر دست انجام دهید و بعد دست را عوض کنید.

## ۶- راهپیمایی کشاورز (farmer's walk):



دو دمبل متناسب با توان در هر دو دست برداشته صاف در دو طرف بدن نگه دارید. بدتان را بدون خم کردن کمر و یا گودی کمر با سینه‌های رو به جلو تا حد امکان صاف و برافراشته به آرامی شروع به راه رفتن کنید. حالت سوپر برای این حرکت: برای اینکه صاف نگه داشتن بدن را به چالش بکشید در دو دست خود از وزنه‌ی مشابه و هموزن استفاده نکنید و دریکی از دستها وزنه‌ی سنگین تری بگیرید و بعد از یک ست جای وزنه‌ها را در دو دست تغییر دهید.

## ۷- حرکت رو به پایین دستها با فرم حرف A (A-frame arm drop):



با پشت و کمر صاف و زانوهای خم شده مطابق تصویر روی باسن خود طوری بنشینید که بالاتنه‌ی شما روی زمین تکیه‌گاه نداشته باشد و وزن و فشار را حس کنید. کف دستها را هم بچسبانید در حالیکه فرم و حالت بالاتنه و پایین تنه‌ی خود را حفظ کرده‌اید به آرامی دستهای خود را به سمت زمین در راستای باسن خود نزدیک کنید و بکشید و دستها را بالای سر خود ببرید این حرکت را در هر سمت بدن حداقل ۱۵ بار در هر ست انجام دهید.

## ۸- کششی تمام تنه (plank variations):



برخلاف آنچه که به نظر می‌آید انجام دادن این حرکت کمی مشکل است و فشار قابل توجهی بر عضلات قسمتهای مختلف بدن وارد می‌کند. این حرکت قابل ترکیب شدن با ایده‌های خلاقانه برای سخت تر شدن و درگیرانه تر شدن است.

- حالت اول: طبق تصویر بدن را در وضعیتی که به نمایش در آمده قرار دهید اما برای فشار بیشتر می‌توانید از یک صندلی، نیمکت یا توپ بدنسازی زیر پنجه‌های پاهایتان استفاده کنید در ارتفاعی که دقیقاً بدن موازی زمین باشد. سعی کنید موقعیت بدن را با دستهای کشیده برای حداکثر زمان حفظ کنید و بعد از سمت مخالف حرکت را انجام دهید.

- حالت دوم: بدن را مطابق تصویر در این وضعیت قرار دهید و پاهایتان را باز و بسته کنید و بعد در جهت مخالف انجام دهید.

- حالت سوم: حالت دوم را در حالیکه وزنه‌ای در دست بالایی دارید انجام دهید.

## ۹- وزنه در دستهایی که گره ۸ می زنند (kettle bell figure eight):



زانوها و کمر را خم کنید و پاها را کمی از عرض شانه بازتر کنید. پشتتان را صاف نگه دارید و سر را بالا بگیرید. وزنه‌ی مناسبی را بین پاها قرار داده با دست راست وزنه را بردارید از پشت پای راست به دست چپ بدهید و از پشت پای چپ وزنه را به دست راست پاس دهید و این حرکت را حداقل ۱۵ بار در هر ست انجام دهید.

## ۱۰- ماتریکسی (the matrix):



با پشت و کمر صاف و زانوهای خم شده مطابق تصویر روی باسن خود طوری بنشینید که بالاتنه‌ی شما روی زمین تکیه گاه نداشته باشد و وزن و فشار را حس کنید. کف دستها را هم بچسبانید در حالیکه فرم و حالت بالاتنه و پایین تنه‌ی خود را حفظ کرده اید به آرامی دستهای خود را به سمت زمین در راستای باسن خود نزدیک کنید و بکشید و دستها را بالای سر خود ببرید این حرکت را در هر سمت بدن حداقل ۱۵ بار در هر ست انجام دهید.

با تشکر از خانم فرناز اسماعیل زاده، قهرمان ملی رشته‌ی سنگنوردی که در تهیه‌ی تصاویر مربوط به مقالات زحمت زیادی متحمل شدند تا بتوانیم در کنار متنها درک بصری بهتری از تکنیکها داشته باشیم. «در مسابقات سنگنوردی قهرمانی کانادا (CANADIAN NATIONAL CHAMPIONSHIP) دوشنبه ۲۸ اردیبهشت ۹۴ که در شهر «ویکتوریا» برگزار شد و «فرناز اسماعیل زاده» قهرمان و رکورددار «سرعت» بانوان ایران موفق شد بر سکوی نخست این مسابقات ایستاده و مدال طلا را بر گردن آویزد... «اسماعیل زاده» در مدت یک ماه حضور خود در این کشور، توانست ضمن کسب عنوان دومی ایالت «بریتیش کلمبیا»، در رقابتهای جام جهانی در «ویکتوریا» نیز به عنوان هفتم جهان دست یابد. ضمن اینکه ایشان با ۲ بار رکوردشکنی توانست رکورد بانوان کشور را که متعلق به خودش بود به ۹ ثانیه ارتقاء و بهبود بخشد.»

بخشی از زندگینامه‌ی فرناز اسماعیل زاده در سایت ویکی پدیا



چگونگی انجام صعود با تکنیک  
"جاگذاری انگشتان در شکاف"

(finger cracks)

منبع: [www.climbing.com](http://www.climbing.com)

نویسنده: Julie Ellison

# چگونگی انجام صعود با تکنیک "جاگذاری انگشتان در شکاف" (finger cracks)

صعود در مسیرهایی با شکافهای عمیق کامل بسیار راحت و لذت بخش است اما کم شدن عمق شکاف ها و کوچک تر شدن دهنه ی شکافها شما را به یک چالش جدی دعوت می کند که حتی صعود را برای جادوگران سنگنوردی و حرفه ای ها هم دشوار می کند. اما فاموش نکنید که در این نوع صعود هم همچنان استفاده از پاها مهم است. زمانی که شکافهای تنگ و کوچک می شود شما باید با مهتر خاصی تنها نوک پنجه ها و انگشتانتان را در لبه ی شکافها مستقر کنید.

## حرکتهای دستها

### ۱-راحت: قفل انگشتان (finger lock)



این حالت از شکاف بسیار راحت و ساده است! کافی است انگشتان را به حالت صاف (در یک خط از بالا به پایین) به عمویق ترین حالت ممکن وارد شکاف در این حالت حداقل دو تا سه انگشت به اندازه ی دو تا سه بند انگشت وارد شکاف خواهد شد. انگشتهای را سفت به هم فشرده کنید و سمت پایین و داخل فشار دهید تا نهایت سطح تماس را برقرار کنید. بند انگشتان شما نقش بولت ها سنگنوردی و پیچ های درون دیواره را ایفا خواهند کرد. برای اینکه انگشتان بزرگ و قوی تر مثل اشاره، سبابه یا حلقه به خوبی در شکاف جا بگیرد دست را در دو حالت شست به سمت پایین و شست به سمت بالا امتحان کنید و ببینید در کدام حالت است که انگشتان بزرگتر، بهتر در شکاف جا میگیرد.

### ۲- سخت: حالت ضامن و یا آچار (ratchet)

برای شکافهای عریضتر با عمق کمتر در حالی که انگشت کوچک رو به بالاست و آرنج به بیرون چرخیده هر مقدار از دست که ممکن است را در شکاف فرو ببرید و شست را زیر انگشتان خود جمع کنید. (تصویر حالت درست را برای دست راست به شما نشان می دهد). حالا اگر به آرنج فشار رو به پایین و به سمت بدنتان بیاورید این حرکت مکمل آرنج، گشتاوری را ایجاد می کند که انگشتان به خوبی در شکاف مستقر شوند. انجام این حرکت بی فایده است اگر دستها پایین باشد؛ برای بهینه سازی حرکت دستها باید حداقل در سطح سر و یا بالاتر از آن قرار داشته باشند.





### ۳- سخت ترین : قفل حلقه (ring lock)



شکافهایی که برای انجام حرکات ۱ و ۲ کوچک باشند باید با یک "قفل حلقه" مناسب سراغشان رفت. طبق تصویر انگشت اشاره و میانی را روی شست طوری قرار دهید که یک حلقه با توجه به ابعاد شکاف ایجاد شود. انگشتهای باقی مانده را به سمت بالا بکشید و آرنج رو به بیرون باشد. حلقه ی ایجاد شده را وارد شکاف کنید و بعد از اینکه به خوبی مستقر شد مثل حرکت قبل برای کارایی بهتر با حرکت آرنج به سمت پایین و به سمت بدن گشتاور لازم را برای قفل شدن انگشتان ایجاد کنید. و باز هم مثل حرکت قبل زمانی این تکنیک کارایی لازم را دارد که دست حداقل در نزدیکی سر و یا بالاتر از آن باشد. برای انجام این حرکت پیشنهاد شده که انگشتان نواری پیچی شده باشند تا درد و آسیب احتمالی کمتری وارد شود.

## حرکتهای پاها

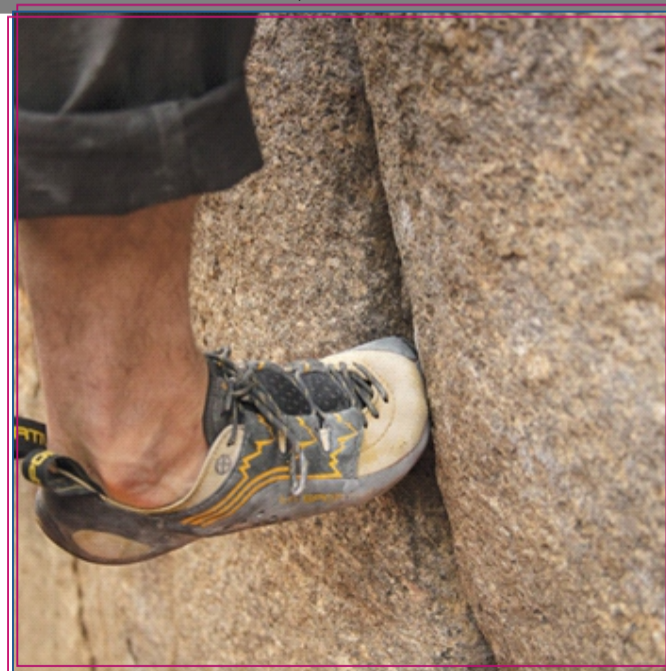
### ۱- راحت: گیره های مشخص



پیش از انجام هر حرکت سختی ابتدا به دنبال راه ساده تر باشید! بنابراین قبل از اینکه پایتان را جا به جا کنید ابتدا دنبال برجستگی ها ، لبه ها و ناهمواری های بیرون شکافی باشید که از آن صعود می کنید. مثل صعود اسپورت از این برجستگی ها می توانید با تکنیک های متدوالی مثل بک-استپینگ (پس گام) و یا استپ-ترو (میان گام) استفاده کنید. به قول "جان پیر" استاد شکاف صعود کوچکترین لبه ها و برجستگی های مسیر به اندازه ی کافی خوب هستند تا بتوانند برای انجام حرکت بعدی کافی باشند.

### ۲- سخت: گیره ی پنجه (فقط با نوک انگشتان پا)

این حالت دقیقاً مثل استفاده از دستها در شکاف است با این تفاوت که اینجا به جای دست باید از انگشتان پایتان در شکاف استفاده کنید و به جای آرنج باید ایجاد گشتاور را با زانوهاى خود انجام دهید. و همینطور که به خاطر دارید انگشتان دست را در یک خط قرار می دادیم، انگشتان پا هم باید در یک خط قرار بگیرند تا بتوانند در شکاف نفوذ بهتری داشته باشند. برای اینکه برای حرکت بعدی دچار مشکل نشوید پایتان را خیلی پایین نگیرید.



### ۳- سخت ترین: تماس خیلی سطحی (زخمه زدن به سنگ)



پایتان را مستقیم در مقابل شکاف قرار دهید طوری که انگشت بزرگ دقیقا وسط شکاف قرار بگیرد. انگشتان را به سمت بالا خم کنید و پنجه ها روی لبه ی شکاف مستقر کنید. هر برجستگی یا ناهمواری در دهنه ی شکاف می تواند آنرا به گیره ی بهتری بدل کند. برای بهینه بودن این حرکت لازم است کفش مناسب و کاملا فیت به پا داشته باشید.



Jean-Pierre

- نکاتی از "ژان پیر" از قهرمانان به نام سنگنوردی و صعود شکاف که در ضمیمه ی این مقاله آمده است:
- ۱- اندازه ی دستها و پاها ی سنگنوردان با هم متفاوت است یک قفل حلقه ی کامل ممکن است برای دیگری یک قفل انگشت خوب باشد. مهم این است که با تمرین کافی ذهن خود را برای انجام حرکات متفاوت آماده نگهدارید.
  - ۲- ابزارهای خود (کیل و فرزندز) را بالاتر از سر خود قرار ندهید و برای راحتی کار در نزدیکی کمرتان ابزار گذاری کنید.
  - ۳- دستهایتان را ریلکس کنید و خیلی روی گیره ها ننگه ندارید. جاگیری در شکاف برای مدت طولانی می تواند دردناک باشد.
  - ۴- از حرکت دادن شست و قفل کردن آن به لبه های شکاف نهراسید! این حرکت یک تقلب خوب است!
  - ۵- در تمام مدت آرنج را نزدیک به قفسه ی سینه نگهدارید فرقی نمی کند که از کدام یک از سه تکنیکی که گفته شده استفاده کنید آرنج ها را به قفسه ی سینه نزدیک کنید.
  - ۶- اگر خواب شکاف به سمت چپ است از پای چپ استفاده کنید برعکس طوری که شست پا رو به پایین باشد.





### Robbie Philips

رابی فیلیپس سنگنورد، مربی سنگنوردی و نویسنده ی مقالات سنگنوردی، متولد کشور انگستان است که به مدت ۸ سال مربی تیم سنگنوردی بریتانیا (اسکاتلند) بوده است. و در تمام این سالها سرمربی و مسئول تیم ملی بوده است و در حال حاضر به عنوان یک مربی حرفه ای در سرتاسر اروپا مشغول به آموزش سنگنوردان رقابتی به شکل مربی اختصاصی می باشد.

او سختی مسیر خود در لید را 8c+ و در بولدر V12 معرفی کرده است.

بخشی از زندگینامه ی رابی فیلیپس نوشته شده در سایتش:

“ سنگنوردی به طور طبیعی و مادرزاد وجود دارد. من هرگز کسی را نداشتم که با دیدنش ایده بگیرم یا تشویق به سنگنوردی شوم، بلکه این حس با من و در من متولد شده بود.

بعد از کشف این اشتیاق به شکل دیوانه وار و حتی غیر منطقی در هر لحظه ام برای سنگنوردی تقلا میکردم. سنگنوردی تمام رویاهای من را تحقق بخشید...

به عنوان یک مربی، با شاگردان و تیمهای مختلفی در سراسر دنیا کار کرده ام که تعداد زیادی از آنها از قهرمانان رقابتها هستند.”

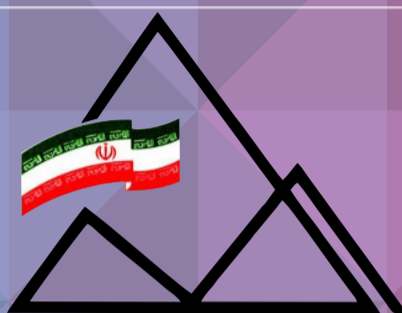


### Eric J. Horst

اریک جی. هورست، سنگنورد، مربی و نویسنده ی تعداد زیادی از معروف ترین کتب مرجع سنگنوردی متولد سال ۱۹۶۴ میلادی است که در سن ۱۳ سالگی به همراه برادر خود در شهر محل تولدش در پنسیلوانیای امریکا سنگنوردی را آغاز کرد. او در زندگینامه ی خود مسیر ورزشی اش را اینگونه تصویر کرده :

“ امروزه بلندترین مسیرها توسط جوانترین سنگنوردها صعود می شود، اما در دهه ی هفتاد که من جوان بودم، اینگونه نبود و اتفاقات بزرگ فقط توسط مردان مسن می افتاد. در سال ۱۹۸۰ اولین 5.10 خود را صعود نمودم و یکسال بعد موفق شدم به 5.11 ارتقا پیدا کنم؛ و کمتر از یکسال آنرا به 5.11 C رساندم. شاید امروز اتفاق بزرگی نباشد ولی برای زمان ما و با توجه به سن ما اتفاق قابل توجهی محسوب میشود. ۱۷ ساله بودم که به سختی 5.12 رسیدم و در سال ۱۹۸۶ موفق شدم 5.13 را نیز صعود کنم. در آن سالها به عنوان جوان خط شکن بین سنگنوردان شناخته می شدم. بر روی بیش از ۱۰۰ مسیر معروف و شناخته شده ی دنیا تلاش موفق داشتم.”

اریک جی. هورست، بیش از ۷۵ مقاله ی تخصصی سنگنوردی و بیش از ۱۰ جلد کتاب مرجع و تخصصی به رشته ی تحریر درآورده است.



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

پایگاه خبری  
صعودهای ورزشی ایرانیان

